

# ほけんだより すこやか



だんだん寒くなってきました。気温は1、2月の方が低いのに、今の方が寒く感じられるのは体が寒さに慣れていないためです。かぜをひく子も増えてきます。体調の変化に注意しましょう。

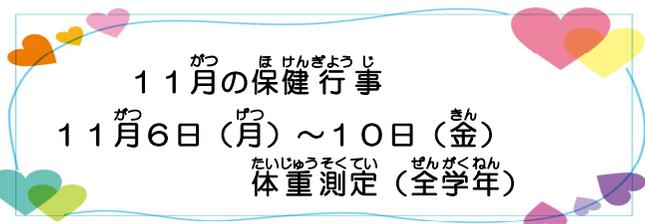
平成29年 11月 1日

熊谷市立別府小学校  
保健室



11月の保健目標

姿勢を正しく  
しよう



11月の保健行事

11月6日(月)~10日(金)

体重測定(全学年)

正しい姿勢を続けるには、ささえている背筋(背筋力)だけでなく、腹筋やわき腹の筋肉をきたえることが必要です。それには、そうじやあそび(運動)など全身を使った運動で体全体をきたえるようにしましょう。

正しい姿勢とは・・・  
体や筋肉への負担がすくなく、  
疲れにくく、  
見た目もきれいな、姿勢のことです。

☆学年が上がるにつれ勉強時間も長くなっていきます。体に負担の少ない、  
ただしい姿勢を身につけましょう。

◆立っているとき◆

横から見たとき

●耳、肩、腰の骨、くるぶしが  
だいたい1本の線でまっすぐ  
つながっていれば、よい姿勢  
です。

姿勢をチェックしてみよう

◆座っているとき◆

いすに こしかけたとき

●おなかにぐっと力が入って、  
おしりからまっすぐ上に線を  
ひいたところに頭がある  
なら、よい姿勢です。

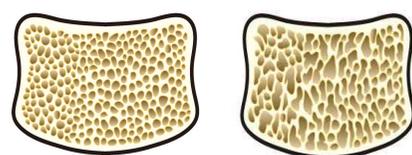
11月8日はいい歯の日  
6月、歯と口の健康月間でおこな  
った正しい歯のみがきかたを思い出  
してしっかりとみがきましょう。



## 朝晩の歯みがき、忘れずに

歯の表面についた、白いネバネバしたものが『歯垢』です。『歯垢』をそのままにしておくと、石灰化して『歯石』となり、むし歯や歯肉炎になりやすくなってしまいます。とくに、みがき残しの多い『歯と歯の間』『歯と歯肉の間』『奥歯の溝』は注意してみがきましょう。

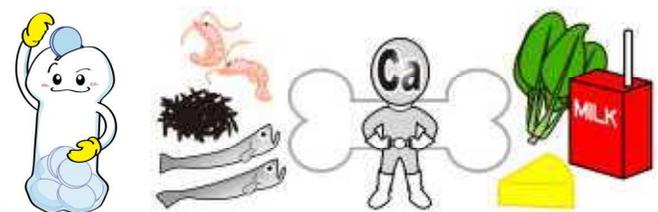
## 骨コツ貯金をしよう



左は正常な骨、右がスカスカになった骨  
スカスカになった骨は骨折したすくとても  
もろくなります。左の骨のようにならない  
ための骨コツ貯金をしましょう。

### 食事で貯金

しょうぶな骨で一生を  
過ごすには、骨が成長  
する子供の時期に食べ  
ものからカルシウムを  
とり、ほねにしっかりと  
貯めておくことが大切  
です。大人になると骨に貯めておけなくなくなります。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどには、カルシウムが吸収されやすい形でたっぷり含まれています。白ごころから意識して取るようにしましょう。



### 運動や睡眠で貯金

運動は骨に刺激を与え、筋肉もしょうぶにします。  
また、睡眠中にでる成長ホルモンによって、骨や筋  
肉の成長が促されます。



