

ほげんだより 11月

令和元年 11月
小倉小学校
保健室

(お家の人と一緒に読んでね。)

11月8日は立冬です。暦の上ではこの日から冬が始まります。まだ冬とまではいきませんが、寒さが厳しくなってきましたね。中国では寒さがきびしくなる前に体力をつけようと、鶏・羊・魚・水ぎょうざなどを立冬に食べる習慣があるそうです。私たちも体があたたまるものを食べて、元気に冬を乗り切りたいですね。



こんな姿勢で勉強していませんか？

視力がわるくなるよ！
目とノートの距離が近いと、視力の低下につながります。

歯並びがわるくなるよ！
ほおづえをついていると、手にかかる頭の重みで歯並びにも影響があります。

腰に負担が・・・
足を組んだ姿勢を続けていると、腰に負担がかかりゆがみにつながります。

首・肩・腰に負担・・・
背もたれに肩や頭をつけて、足をのばした姿勢でいると、首や肩、腰にも負担がかかってしまいます。

良い姿勢のポイントはココ

- ☆背すじがピンと伸びている
- ☆両足が床についている
- ☆ノートから目をしっかり離す



良くない姿勢をしていたなあという人は、左のポイントを見て意識してみてくださいね🌸

知っているかな？今日は何の日？

11月は健康に関係する記念日がたくさんあります。知っているものがあるかな？

11月8日 いい歯の日



歯は、食べ物をかむだけではなく、「発音を助ける」「表情をつくる」「体の姿勢やバランスを保つ」など大切な役割があります。いい歯でいられるように大切にしてくださいね。

むし歯は放っておいても治りません。むし歯がある人は、病院に行って診てもらいましょう！

11月9日 いい空気の日

空気の中の酸素は、栄養を燃やしてエネルギーを作るという私たちの生活に欠かせない役割があります。

もしも換気をしていないと・・・

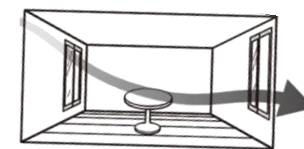


においがこもる



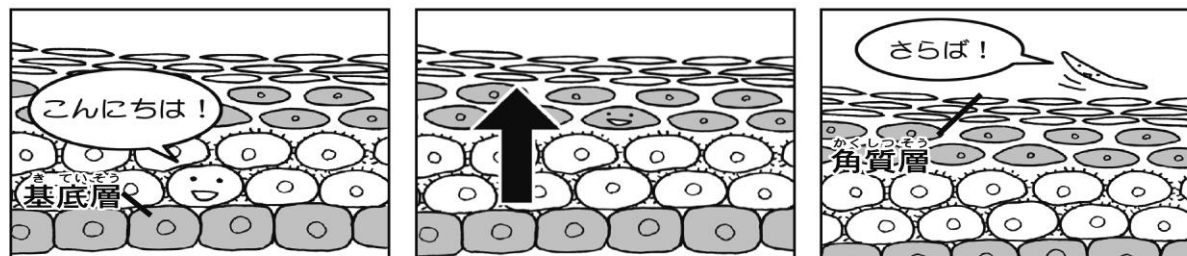
ウィルスや細菌がたまる

☆換気のポイント☆
空気の入り口と出口をつくる！対角線になるように開けるとより良いですよ。



11月12日は いい皮ふの日

実は皮ふの表面って1か月くらいで生まれ変わっているんです！



- 1 基底層では休むことなく細胞が作られているよ。
- 2 作られた細胞はどんどん表面に移動していく。
- 3 最後に、角質層からアカと剥がれてはがれるよ。

いつも同じに見えるけど、今ある皮ふは約1か月後には新しくなっているんですよ。