ほけんだより

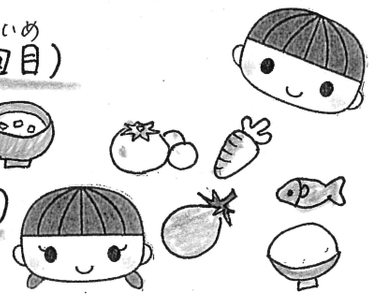
河根小中学校
保健室
2026.10.28

だんだんと日が短かくなり 吹く風もつめたくなってきました。 11月7日は 立冬です。 暦の上では冬のはじまりです。 今はまだ あたたかい日もありますが、これから どんどん寒くなります。 朝晩の冷えこみも 日によって違います。 体調をくずさないように 気を付けてくださいね。



これからの予定

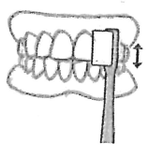
10/30(金)～11/5(木) 生活リズムチェック（3回目）
11/16(月) 食育（小6、中1、2）
11/19(木) 薬物乱用防止教室（中1、2、3）
11/20(金) 食育（小6）



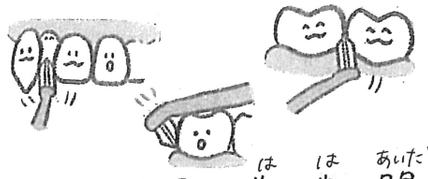
秋の歯科検診 ブラッシング指導 （学校歯科医 喜多先生）より

みなさん よくみがけています。 ただ 利き手（右・左で主に使っている方）側の歯の根元や奥に みがきのこしが多くみられましたので、特に気を付けてみがいてくださいね

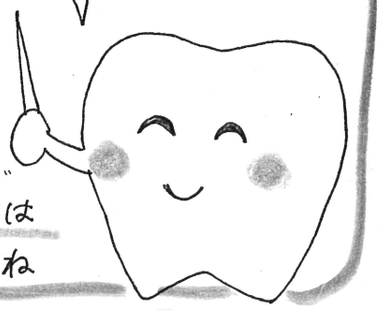
との事でした。他にも



歯が重なったところは1本ずつ タテにみがこう。



せまいところや 歯と歯の間は タフトブラシ などをつかってみてね



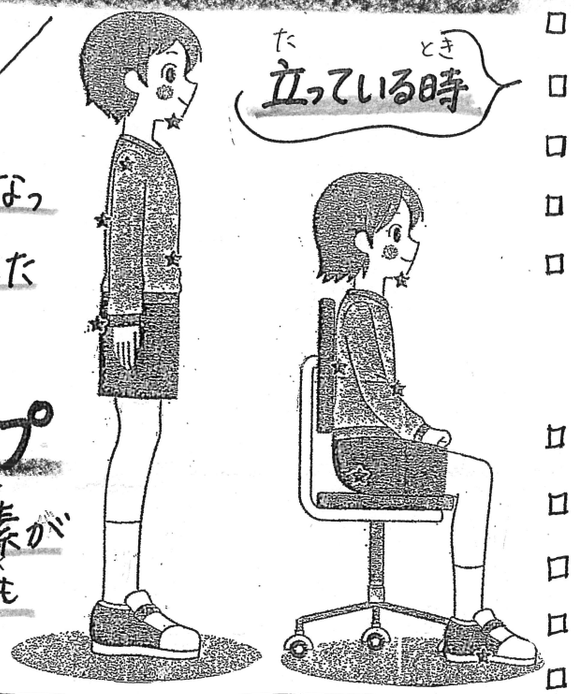
いい姿勢になろう！

いい姿勢をしていると…

お肌がきれいになったり、疲れにくくなったりします。

集中力アップ

脳に十分な酸素がとどいて集中力もアップします。



チェックしてみてね

- □ あごを引く
- □ 肩の高さをそろえる
- □ おへその下に力を入れる
- □ 背すじをのばす
- □ お尻の穴をしめる

座っている時

- □ あごを引く
- □ 背すじをのばす
- □ イスに深くすわる
- □ おへその下に力を入れる
- □ 足を床につける

気がつけば 下のような 姿勢になってる… なんて事ありませんか？ 少し意識をして「いい姿勢」をたもちましょうね



背中がまるい



肩がこったり 腰が痛くなったりします

足をくむ



股関節や骨盤がかたむきます

そってすわる



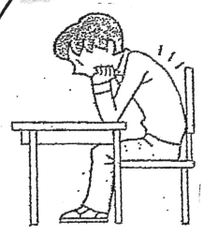
首や腰に負担がかかります

ひじをつく



肩に負担がかかります

ほおづえをつく



背中がまるくなってしまいます

足をぶらぶらさせる



骨盤が不安定なままになります