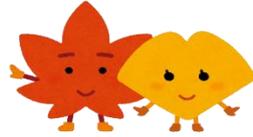


ほけんだより 11月



高岡市立二塚小学校 保健室

R6.11.1

11月7日は、「立冬」。そろそろ、冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると、特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちです。感染症が流行するこの時期こそ、意識して丁寧にしましょう。

今月の保健目標



11月1日は
いい姿勢の日

姿勢を正しくしよう!



歯並びは姿勢にも関係あり!?



★4月の歯科検診であご関節・歯列で治療カードをもらった人

1年: 6人	4年: 8人
2年: 3人	5年: 8人
3年: 7人	6年: 6人

イラストの男の子は、ほおづえをつくことが原因で、歯列(歯並びやかみ合わせ)が乱れています。

みなさんも、こんなふうにひじをつきながら勉強していませんか?姿勢が悪いと、歯並びやかみ合わせが悪くなり、健康に影響を及ぼします。



その他、口呼吸や鼻づまりなども、歯のかみ合わせを悪くします。「**歯もいろいろな条件によって位置を変える**」ということを知っておいてくださいね。治療カードをもらった人は、早めに歯医者さんへ行き、相談しましょう。

11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の
窓を開けること



換気をして

新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

保健体育委員会で全校おにごっこ大会をしました

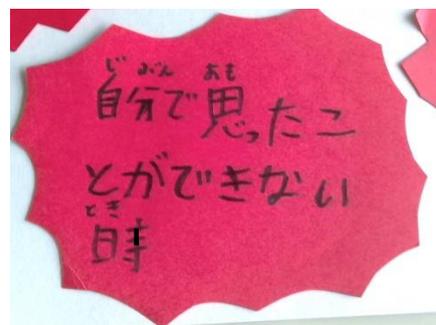
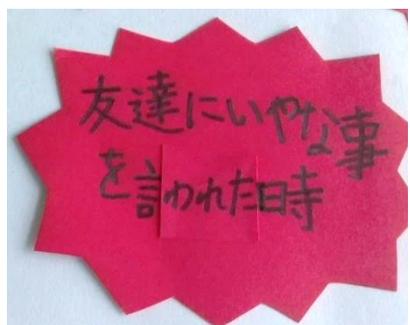
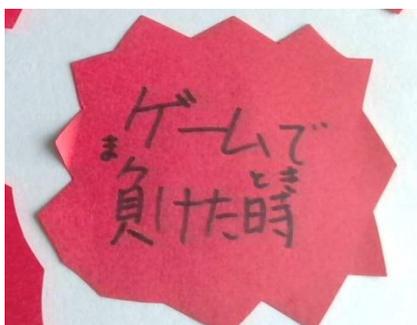
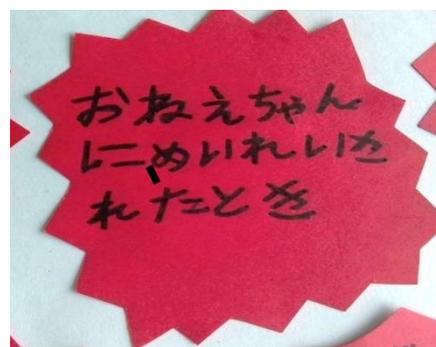
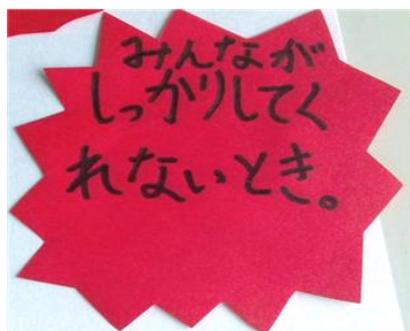
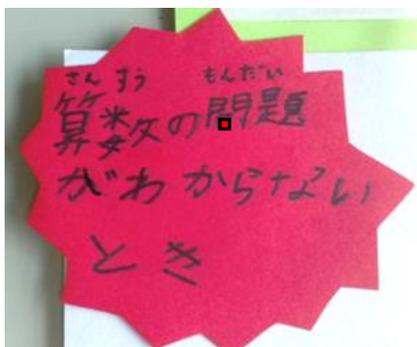
おには、保健体育委員会児童と先生でした。天気も良く、子供も大人も夢中でおにごっこを楽しみました。今月も、第2回目を企画しています。



11月17日に学校保健委員会があります

今年度のテーマは、「アンガーマネージメントと音楽療法～自分をコントロールする方法を身に付けよう～」です。当日は、トーンチャイムという楽器を使用し、子供たちは音楽療法を体験します。

日頃、子供たちがどんな時にイライラしたり怒ったりするのか、保健体育委員会の子供たちに聞いてみました。



他にも、「野球で怒られた時」「弟にじゃまをされた時」「やりたくない事をやらされた時」などがありました。

このイライラや怒りが、少しでも自分でコントロールできるようになり、心がすっきりするといいですね。また、来月の保健だよりで学校保健委員会の様子をお知らせする予定です。