ほけんだより 11月

令和８年　11　月　１２日
茅ケ崎市立今宿小学校
ほ　け　ん　し　つ

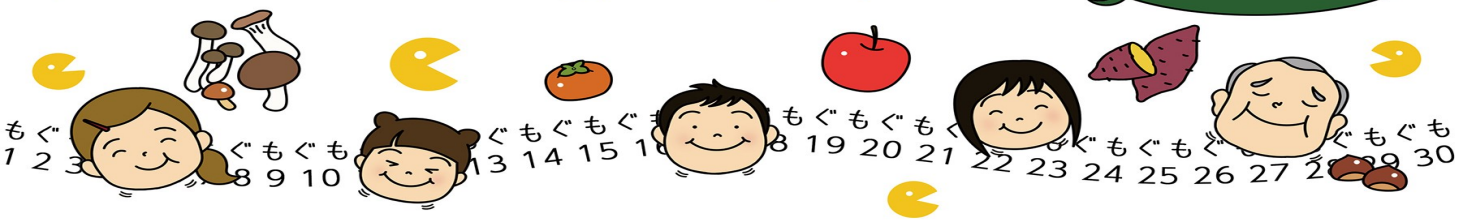
朝晩の冷え込みがいっそう強まり、**秋の深まり**を感じる季節になりました。
気温の変化が大きく、体調をくずしやすい時期です。
十分な睡眠と**バランスの良い食事**、**こまめな手洗い**を続けて、元気に過ごしましょう。
今月の保健目標は**『正しい姿勢で生活しましょう』**です。
また、視力検査も行います。普段の姿勢やテレビ・タブレットを見るときの距離などを、おうちでも意識してみてくださいね。





カミングサンマル チャレンジ！ 噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回♪

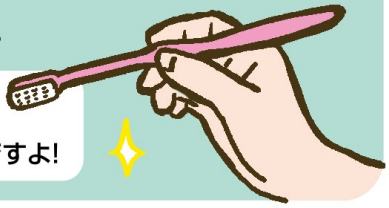


むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。



鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ!

●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。
唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。





唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。
また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。



アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意!

●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。



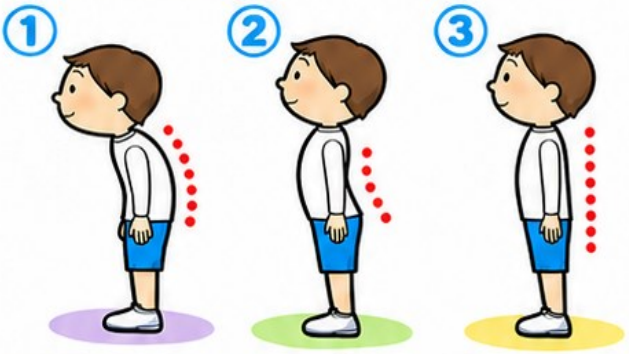
悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。



あなたの姿勢はどれかな？



立ったときの姿勢



左のイラストを見てください。
あなたが立ったときの姿勢は、
①～③のどれに近いでしょうか？

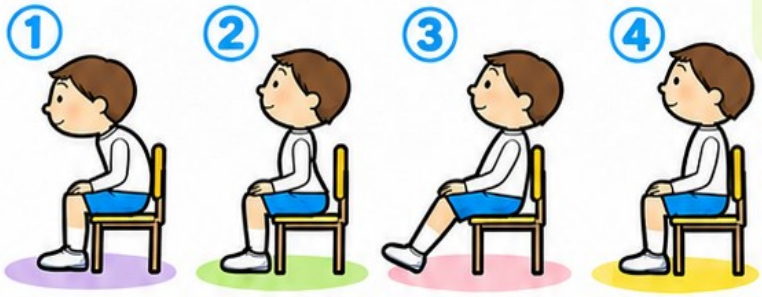
1. は背中が丸くなって、前ががみになっています。顔が少し前に出ているような状態ですね。
2. は腰が反りかえっていて。おしりがつき出たようになっています。
3. は背すじがまっすぐにのびていて、これが立ったときのよい姿勢とされています。

この③の姿勢をとるポイントは、あごを軽くひいて、「耳→肩→股関節→膝関節→くるぶし」が一直線になるようなイメージで立つことです。



よい姿勢で立つための筋力が低下すると、①や②の姿勢になりやすくなると言われています。
日頃からこの一直線を意識して、③の姿勢が保てるようにしたいですね。

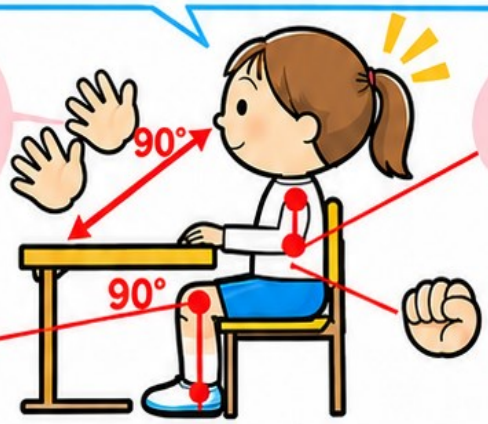
座っているときの姿勢



次に、イスに座ったときの姿勢について見てみましょう。左の①～④のイラストのうち、あなたの姿勢はどれに近いでしょうか？

1. は背中が丸くなって、前かがみの状態です。
2. はイスに浅く座り、腰が反りかえっています。
3. はイスの背にもたれて、足を前に投げ出しています。
4. はイスに深く腰かけ、背すじがピンとのびています。

この④が、座ったときのよい姿勢です。なお、イスに座って机についたときの姿勢では、さらに以下の点に気をつけるとよいですよ。



机と目との距離は30cm（パー2つ分）以上とる

イスに深く座って背すじをピンとのばす

ひじ、ひざが90度（直角）くらいになるようにする

机とおなかの間はにぎりこぶし（グー）1つ分くらいあける

足の裏全体を床につける

「かぜ!?」と感じたら、早めに休もう



背中がゾクッとしたり、鼻がもぞもぞしたり、のどがカサカサしたり…。「いつもとちょっと違うな」と感じたら、かぜのひきはじめかも!?
そんなときは、体を休ませることが大切です。



お風呂では、湯船にゆっくりつかって体を温めましょう。



食事は、胃腸に負担がかかりやすい脂っこい料理ではなく、うどんや雑炊など消化のよいものがおすすめです。



かぜは万病のもと。「そのうちに治るはず」と甘く見ていると、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。
どうぞ、ご自愛(自分の体を大切に)してくださいね。



感染症対策は手洗いから!



冬になると、インフルエンザや胃腸炎など、さまざまな感染症が流行しやすくなります。感染症を防ぐには、手洗いが大切です。
指の先や指と指の間などもしっかり洗いましょう。
また、手洗いの後は、服やズボンで手をぬぐったり、ぬれた手でなにかをさわったりすると、また手が汚れてしまいます!
手は清潔なタオルやハンカチでふきましょう。

正しい手洗いのしかた

1. 水道からの流水で手を洗い流す。



2. 石けん(ハンドソープ)をよく泡立てる。



3. 両方の手のひらを合わせて、よくこする。



4. 一方の手の甲を反対の手でこする。



5. 両手を組み合わせて、指と指の間を洗う。



6. 親指をもう一方の手でねじるように洗う。



7. 指先と爪の間を反対の手でこする。



8. 手首をもう一方の手でねじるように洗う。



9. 流水で石けんの泡をきれいに洗い流す。



10. きれいなタオルやハンカチでふく。



気持ちよく「うんち」をするために

便意をがまんしない



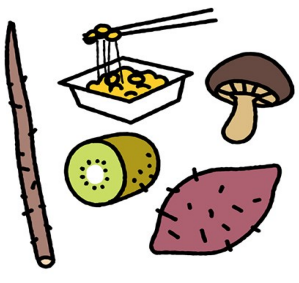
便意を感じたらトイレへ。がまんを続けると便秘につながる。

朝はトイレタイム



朝食後は腸が動きやすい時間。トイレに行く習慣をもとう。

食事・水分・運動



食物繊維や水分をとり、体を動かすことも便秘予防には大切。

毎日出なくてもOK



回数より便の硬さや痛みを確認。すっきり出ないときは要注意。

保護者の方へ

視力検査について



今宿小学校では、秋に視力検査を行っています。結果が「視力が低い（B）」と出た場合は、引き続き様子を見ていただいてかまいませんが、気になる場合は眼科での受診をおすすめします。また、視力が「0.3～0.6（C）」または「0.3未満（D）」の場合は、黒板の文字が見えづらく、学習に影響することがあります。お子さんが見えづらさを感じている様子があれば、早めに専門医の受診をご検討ください。

なお、受診された際は受診の結果を**保護者の方がご記入のうえ、提出**してください。

※視力検査の結果がAのお子さんには、「視力検査のお知らせ」は配付していません。「身体計測結果のお知らせ」でご確認ください。

視力検査の結果について



毎年お伝えしていますが、視力検査の際、前回よりも視力が低下している児童に「なぜ見えにくくなったのか」などをたずねると、「動画やゲーム、タブレットを見すぎていた」「ゲームの時間を減らしたら、以前より見えやすくなった」など、子どもたちの多くは、目が悪くなった原因を自覚しているようです。

そのため、目の悪くなり始めの場合は、ゲームの時間を減らす、遠くを見るようにするなど、生活の中で意識することで、視力の回復につながることがあります。

ゲームの時間等について、ご家庭でもお話ししていただけたらと思います。

健康の記録の配布予定について



10月に実施した「計測」と11月に行う「視力検査」の結果を、「健康の記録」でご家庭へお知らせします。

ご覧いただき、ご家庭で大切に保管していただけたらと思います。

必要な方には、成長曲線をお渡しすることもできます。保健室までお問い合わせください。

ご家庭で保管いただき、継続的にお子さんの健康を見守る資料としてご活用ください。

※今回配布の「身体計測結果のお知らせ」は、A5サイズの小さい用紙です。配布は**配布予定**とし、COCOOメールにて「配布のお知らせ」をしますので、当日に必ずご確認いただくようお願いします。

※個人情報となりますので、確認後はご自宅で大切に保管していただきますようお願いします。

保冷剤・ハンカチの寄付のご協力をお願いします。



保健室では、けがをした時に保冷剤をハンカチに巻いて貸し出しすることがあります。その日のうちに返却されず、保冷剤やハンカチが日に日に減って困っています。お子さんの持ち物の中に混ざっていないかご確認していただけたら助かります。

また、ご家庭で使用していない薄めのハンカチやハンダナ、ガーゼハンカチ等（使用済でもかまいません）や小さめの保冷剤がありましたら寄付していただけたら嬉しいです（^^）。