ほけんだより

令和7年10月31日

# すくすく 11月

芝西小学校 保健室

11月15日はみなさんの成長を喜び、健康と養寿を願うせることです。みなさんにも晴れ着を着て神社にいったり、千歳飴を食べたりした記憶や写真が残っているのではないでしょうか。せることに込められた願いはおうちの人も学校の先生たちも持つ共通の思いです。健康に過ごすためにも、手洗いうがい、早寝早起きなど規則正しい生活を意識しましょう。



## 11月の保健目標 よい姿勢を心がけよう

11月1日は数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日です。いい姿勢は集中力があがる、体がスムーズに動くなどいいことがいっぱいです。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるよう意識しましょう。



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全 りの血行や、脳の働きが良くなります。 そのため集中力や記憶力も上がって、 へんきょう 勉強がはかどります。授業中や勉強中 も姿勢を意識しましょう。



## 11月8日は『『神の日!

## よく噛むことは健康にもいいんだよ

### 消化を助ける



をべ物が小さくなって 胃や腸のはたらきが 楽になる

#### 食べすぎ防止



動む回数が多いと、 歩しの量でもお腹 いっぱいに感じやすい

#### 煙液でむし歯予防



よく噛むと唾液が たくさん出て、この中を きれいにしてくれる

#### 脳も元気になる



が聞むことは脳に とい刺激。集中力や 記憶力もアップ!

# 



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことは ありませんか? 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体 のしくみに関係しているのです。

カランズを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしば からだ あんてい ちから つた ると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だ

と約4~6%筋力がアップするという研究結果もあります。

ります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、 実は運動にも役立っています。

n n n

### 〈臨時歯科健診のお知らせ〉

むし歯や歯周病の早期発見・早期治療を目的として今年度2回目の歯科健診を以下の 日程で行います。

11月 6日(木)…1.2.3.6年生

11月13日(木)···4·5年生·前回欠席者

治療のお知らせをもらった場合はすみやかに医療機関の受診をお願いします。