すこやか

藤沢市立俣野小学校
２０２２.１１.７

今月の保健目標：　換気をしよう

暑かったり、寒かったりと体調管理が難しい季節になりました。登校時は寒いけれど、昼間はまだ暖かい日も多いです。薄手の洋服に、上着を羽織るなど、気温に合わせて脱いだり着たり出来る服装で学校へ来るようにしましょう。１１月もみんなで元気に学校生活を送りましょうね。

１１月１０日はいいトイレの日

毎日必ず使うトイレ。みんなで気持ちよく使えるように一人一人が工夫をしよう。

★１歩前でする

☆汚れたらふく

★きれいか確認！

もし、汚してしまったら先生に教えてね。

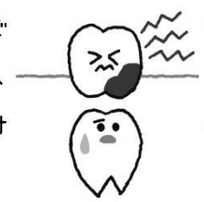
寒さに負けずに手を洗おう！

保健委員会のみんなが、石けんの補充をしてくれています。だんだん寒くなってきて、石けんの補充のペースがゆっくりになってきているかも・・・寒くなると水も冷たくなりますが、石けんをつかってしっかりと手を洗いましょう！

ろしくお願いします。

生えかわるから大丈夫!?

「乳歯がむし歯になっても、抜けて永久歯に生えかわるから大丈夫だよね」って思っている人はいませんか？　そんなことはありません！　乳歯のむし歯が進むと、歯の根っこにむし歯の菌が行き、そこで「うみ」になって溜まります。永久歯は乳歯の下から生えますが、溜まった「うみ」を通るため、むし歯菌をもってしまうのです。ですから、歯みがきをしたり、むし歯ができたら歯医者さんで治してもらったりなど、乳歯のときから気をつけることが大切です。



いつも支えています

横になって、手のひらで頭を支えたときに「頭って重いなあ」と感じたことはありませんか？　なんと、大人の頭の重さは約４～６kgと言われています。それだけ重いものを首の骨などで支えているのです。そのため、スマートフォンやタブレットを使うときや本を読むときなどに、背中を丸めた前かがみの姿勢で下を向いていると、首の骨に大変な負担になります。また、肩こりの原因にも！「自分は猫背気味だな」と思う人は、座っているときや立っているときの自分の姿勢を意識してみてください。

２０２２年１１月号「健」より引用。無断での転載・複製を禁じます。