



ほけんだより

げんきいちばん

令和3年12月号

新和小学校 保健室

家庭数

両面印刷



がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標

きょうしつ かんきょう ととの
「教室の環境を整えよう」

きょうしつ かんきょう
教室の環境には、どんなものがあるのかな？

- 空気（酸素、二酸化炭素、ウイルス、ほこり、気温など）
- 明るさ（電気、カーテン）
- 清潔（ほこりや、ゴミ）
- 整理整頓
- 水道まわり（石けん、よごれ）

み まわ かんきょう ととの ところ からだ けんこう す
身の回りの環境を整えると、心も体も健康に過ごせます

まど あ しんせん くう き
窓を開けて新鮮な空気にしよう



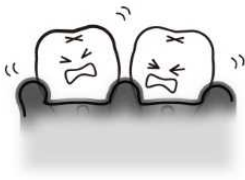
でん き かつどう
電気をつけて活動しよう

まぶしいときは、カーテンをしよう



ゴミやほこりをとろう





し かけんしん おこな * 歯科健診を行いました *

11月に2学期の歯科健診を行いました。歯科医院の受診が必要な人には、ピンクの用紙をお渡ししています。歯は、一生使う大切な体の部分です。大人になってから、「あのときしっかり治療しておけば・・・」と後悔しても、遅いのです。

ふゆやす りよう はや じゆしん
冬休みを利用して、早めに受診をしましょう。



がっこう し かい きくたせんせい 学校歯科医の 菊田先生より

歯科健診を受ける子どもたちの様子から、姿勢の悪さ（猫背）が目立ちました。姿勢が悪い（猫背）ということは、腹筋や背筋が弱いということです。体を支えて、姿勢を保てる腹筋や背筋を育てるために、外でたくさん運動しましょう！

ねこぜ しょくじ ちから つた おお
猫背で食事をすると、かむ力があごに伝わらないので、あごが大きく育たず、永久歯が並びきらないために歯並びが悪くなります。

ただ 正しい姿勢で、好き嫌いせず、いろいろな食材を奥歯でしっかりかむことが、あごの発育に大切です。

すわ しせい た しせい
ふだんの座る姿勢、立つ姿勢、
た 食べる姿勢に気を付け、健康に
す 過ごしましょう。

