

ほけんがよりの11月

令和5年11月1日

第9号

南城市立玉城小学校



姿勢を正しくしよう ○歯を大切にしよう

11月に入り、秋らしくなってきました。日中は過ごしやすいです。朝夕は風も冷たく少し肌寒く感じます。気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。また、11月12日(日)には運動会も予定されています。練習の成果を発揮できるように、体調管理をしっかりに行いましょう。

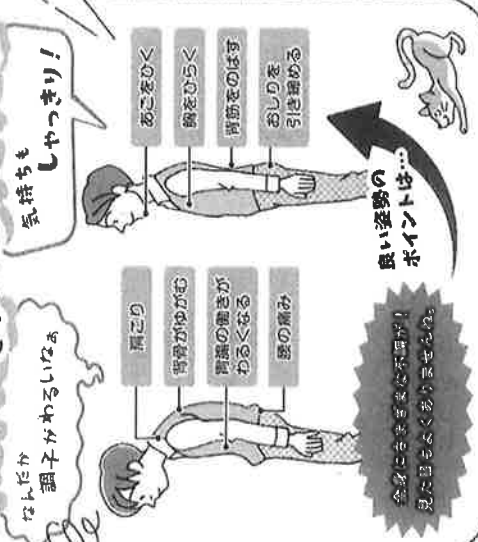
よい姿勢できていますか？

みなさんは、白ごころから良い姿勢を意識できていますか？足をくんだり、ほおづえをつけて勉強をしているひとはいませんか？
姿勢は、成長期の長い時間をかけてつづられていきます。骨や筋肉が発達段階にある大切な時期だからこそ、正しい姿勢を心がけましょう。

よい姿勢を心がけよう



ぐにゃとさんからしゃきとさんへ



全身の歪みや不調が！見た目をよくありません。

良い姿勢のポイントは...



11月8日はいい歯の日



11月8日は「いい歯の日」です。歯と口の健康について考えてみましょう。

自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが多い
- あまみ嗜まずに飲み込んで
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない

たくさんチェックがついた人はむし歯に注意！

いっぱいむし歯にとたくさん！それは一体なぜでしょう…？

いいこと ①脳を元気にする

かんであごを動かすことで、脳にも酸素と栄養が送られます。

いいこと ②太りすぎを防ぐ

よくかむことで、「脳がおなかいっぱい」とかんじ、食べ過ぎを防ぎます。

いいこと ③だ液がたくさんでる

だ液は食べものの消化を助けたり、歯や口のよごれを洗い流します。

目標：ひとくち30回かんで食べよう！