



ほけんだより

令和元年11月 6日
北九州市立河内小学校
保健室

～11月の保健目標～ **ただ** **しせい**を**た**正しくしよう

だんだんと秋が深まり、朝は冷え込むようになりました。寒くなってくると、背中がまるくなったり、上着のポケットに手を入れたり…つい姿勢が悪くなってしまいます。背中をピンと伸ばし、正しい姿勢ですぐすと、気持ちもスッキリします。

よい姿勢ですぐすと…

- やる気が起きる
- 脳の働きがよくない集中力が高まる
- 内臓の働きがよくなる
- バランス感覚がよくなる
- 見た目もかっこよい

など、よいことがたくさんありますよ。



11月のフラスワン!

20日(水) …お米de国産豆乳プリンタルト
 25日(月) …桃の杏仁豆腐
 29日(金) …いちごのロールケーキ
 *給食返戻金から献立に追加されるものをお知らせします。

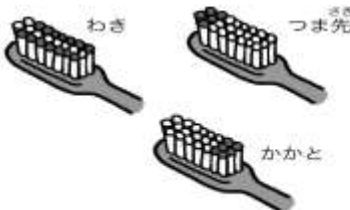


先日、全クラスで歯みがきの指導をしました。低学年は自分の6歳臼歯を探しながら、中学年以上は1学期の歯科検診の結果を自分たちで確認しながら、むし歯になりそうな歯に特に気をつけて歯をみがきました。

どの学年も、6歳臼歯(第一大臼歯)と呼ばれる奥歯が、むし歯になりやすいようです。学習したことを思い出しながらか、おうちでも歯みがきを続けてください。

じょうずな歯みがきで、いい歯に!

ポイント1
 歯ブラシのわき、つま先、かかどを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



ポイント2
 えんぴつ持ちをして、軽い力(歯ブラシの毛先が広がらない程度の力)でみがく。



ポイント3
 歯ブラシを大きく動かさず、歯1～2本ずつ小さざみにみがく。

