

# ほけんだより 11月

令和5年11月  
岩国市立宇佐川小学校  
保健室

11月23日は<sup>きんろうかんしや</sup>勤労感謝の日。もともとは「にいなめ祭」という<sup>あすか</sup>飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収かくしたお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作をいのる日でした。現代の<sup>かんしや</sup>豊かな食たくも、そのうらにはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、だれかの働きに「ありがとう」の気持ちをもてるといいですね。



体をきたえると、すいみんの質やめんえき力があがるといった効果があり、健康面に良いとされています。体をきたえるというとはげしい運動をイメージしやすいですが、正しい姿勢で生活するだけでも、<sup>しよくよく</sup>きん肉をきたえることができます。「のびのびチャンピオン決定戦」で行っているストレッチも続けてみましょう。

## こんなことをしていませんか？ チェックしましょう！

- 足を組む
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持つ

1つでも当てはまった人は  
体に<sup>ふたん</sup>負担がかかっている  
かもしれません



# 良い姿勢で健康に過ごそう！

## 良い姿勢をしていると...

### 代謝が上がる



血の流れや内臓の働きが良くなり、<sup>たishや</sup>代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、はだきれいになったりします。また、つかれもたまりにくくなります。

### 集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸があさくなって、脳に酸素が<sup>とど</sup>届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が<sup>とど</sup>届いて、集中力が上がります。



## 悪い姿勢をしていると...

### 体の不調の原因になる



お腹が<sup>あつぱく</sup>圧迫されることで、血の流れや内臓の働きが悪化して、病気や<sup>べんひ</sup>便秘の原因になることがあります。

### 心の不調の原因になる

姿勢が悪いと<sup>しりつ</sup>自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもつながることがあります。



# 感染症に注意しよう！

## インフルエンザがはやっています

感染症がはやる季節がやってきました。岩国市でも新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザもはやっています。うつらない・うつさないためには、みなさん一人ひとりの行動が大切になってきます。予防の基本を確認しましょう。

### 手あらい

手のひら・つめ・親指のまわり・手のこう・指の間・手首を20秒以上かけてあらおう。

### せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、うでやハンカチでひまつ（つば）をガードしよう。

### 体調確認

発熱やせき・鼻水などのしょうじょうがあるときは、無理せず休もう。

## 体調はどうですか？

- 朝ごはんは食べましたか？
- 顔色はいいですか？
- よくねむれましたか？
- うんちは出ましたか？
- 痛いところはありませんか？
- 体温はいつもと大きく変わらないですか？

毎朝自分の体調を  
チェックしましょう



# 秋の歯科検診を実施しました

10月12日に秋の歯科検診を行いました。すでに、結果を配付しましたが、おうちの方といっしょに確認しましたか？子どもの歯が抜け、大人の歯が生えると、その後は新しい歯は生えてきません。つまり、子どもの歯もふくめて、今ある歯を大切にしなければいけないということです。歯のクイズに答えて、歯の知識を深めましょう。

## わかるかな？歯のクイズ Quiz

答えは保健室前の  
けいじ板を確認  
してね！

### Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ①むし歯 ②歯周病 ③ケガ

歯周病が進行すると歯を支える骨までとけて、最後には歯が抜けてしまいます。年れいが高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

### Q. むし歯になりやすいのは？

- ①おく歯のみぞ ②歯と歯の間 ③歯ぐきと歯のさかい目

むし歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをするときにいしきしてみましょう。

### Q. 歯の定期検診のひんどは？

- ①3ヵ月に1回 ②1年に1回 ③3年に1回

むし歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合もあります。むし歯がなくてもこまめな受診を心がけましょう。

