

# すくすく



令和5年11月2日  
朝日西小学校  
保健室

朝晩は寒くなり、だんだん冬が近づいてきました。まだ寒さに体が慣れていないこの時期は体調を崩しやすくなります。寒いと思ったときに羽織れる衣類を用意する、下着を着てくるなどして寒さ対策をするようにしましょう。

## 11月の保健目標

姿勢を正しくします。

### 良いしせいのためのグー・チョキ・パー



つくえと体の距離は、グー1つ分にする。



つくえはチョキではさんだらひじが直角になる高さがよい。



字を書くとき、目とノートはパー2つ分、はなす。

授業中や保健室で記録を書くときなど、座っている時のみなさんの姿勢を見ると、背中が丸まっている人、肘をついている人、机と目の距離が近い人など姿勢のよくない人がいます。姿勢が悪いと、体の中の内臓や骨にもよくない影響が出てしまうので、正しい姿勢を心がけるようにしましょう。

## 歯みがきカラーテスト

今年も歯みがきカラーテストを配布します。記入をして11月15日(水)までに提出しましょう。

また、11月8日のいい歯の日と12月12日の臨時歯科健診の日が近づいています。カラーテストで赤くなったところを意識して歯をみがくようにし、普段の歯みがきを見直してみましょう。

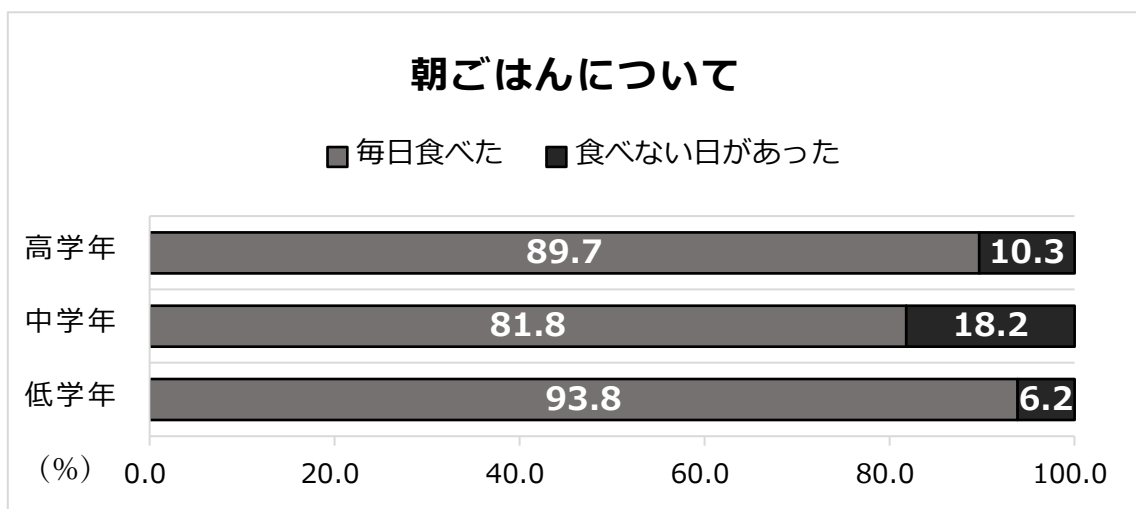


# 夏休み生活習慣カレンダーの結果

今月は、「朝ごはん」について集計した結果をお知らせします。

低学年65人、中学年55人、高学年は68人分の記録が集まり、グラフにしました。

食べなかった日の起きた時間は遅い傾向があり、食べる時間がなくなってしまったのかな？という人が多かったように思います。



また、2週間で食べない日があった人のなかで、低学年では「1日だけ食べていない」という人がほとんどでしたが、高学年になるにつれて「4日食べていない」という人や、「5日食べていない」という何日も食べていない人が増えていました。

持久走大会に向けて20分休みの練習が始まっています。朝ごはんを食べていないと気持ちが悪くなったり、水分が足りなくて頭が痛くなったりすることがあります。しっかり朝ごはんを食べて、持久走大会で力を出せるといいですね。



## 保護者のみなさまへ

12月12日(火)に臨時歯科健診があります。受診のおすすめのお手紙があった場合は、早めの病院受診をお願いいたします。

また、歯みがきカラーテスターを今年も配布いたします。お手数ですが実施の見守りや、おうちの人からのコメント欄がありますので、記入のご協力をよろしくをお願いいたします。

