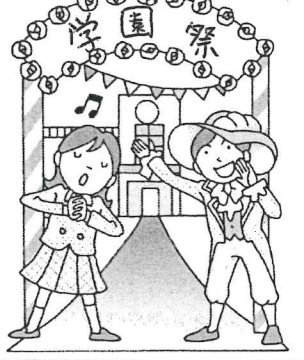


# 11月のほけんだより

令和4年11月1日  
興本扇学園  
校長 稲葉 守朗  
養護教諭 石原 さよ

だんだんと気温が下がり、寒いと感じる日が多くなってきましたね。東校舎では、10月中旬ごろからかぜ気味でち休みする人が増えてきました。季節の変わり目は体言周をくずしやすいので、早ね早起き朝ごはんのリズムに気をつけて、かぜを引かないようにしましょう!! また、校内用の上着について、学年だよりをお家の人と確認して、寒さに備えましょう。

もうすぐ学園祭ですね!! 練習をがんばっている音色や歌声が聞こえてきて、今から楽しみです。心を一つにしてみんなががんばりましょう!!



## 11/8は、いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯はもちろん、口の中の健康について考える機会にしてほしいです😊

口の中を健康に保つポイントは...

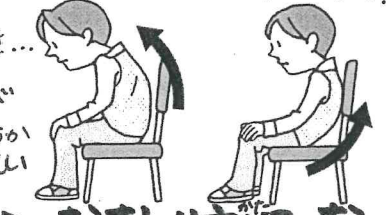
- ① 食べたらずをみかく😊 (習慣にするといいですね!)
  - ② やさしい力でみかく😊 (ゴシゴシやりすぎないで!)
  - ③ 一本一本みかく😊 (かがみを見ながらみかくといいですね!)
  - ④ 歯みがきの後に自分の舌(べろ)で歯がツルツルになつたかチェックする😊
- ➡ 学校の歯みがきタイムのときも意識してみてください。

## 歯医者さんにみてもらおう😊

むし歯があるから... だけだとなく、口の中が健康かどうかを定期的に歯医者さんにみてもらいましょう!! また、まだ治療がかわっていない人は早めに受診をしましょう。東校舎ではむし歯の治療は65%の人が済んでいます。

# なぜ? よい姿勢が必要なの?

みなさん、自分の姿勢をふり返ってみてください。タブレットのとき、本を読んでいるとき、ゲームをしているとき... 顔が前に出て、背中が丸まっていますか? みなさんが授業を受けている姿を見ると、顔とつくえの距離誰が近い人がたくさんいます! なぜよい姿勢がよいのかな...?



## ① 集中力がアップ!!

背中が丸まると、脳が十分に働いてくれません!! 正しい姿勢ですると、勉強がはかどりますよ。

## ② 体のめぐりが良い!!

全身の血の流れがよくなり、つかれもたまりにくくなります!! 体幹が強くなるかも!?

## ③ 気分も良い!!

体がゆがんでいると、体が「だるい」「重い」の原因になります。正しい姿勢を身につけると、毎日気持ちよくなります!!

## 「よい姿勢」をやってみよう!!

