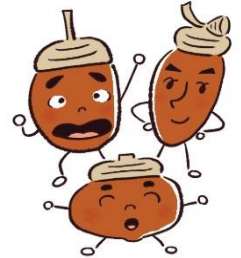




令和6年10月31日
一宮町立東浪見小学校
保健室

運動会では東浪見っ子が大活躍していました。10月中旬から毎日一生懸命練習していた成果がでていました。来月はマラソン練習が始まります。これから寒さが本格的になっていく冬に向けて、基礎体力や免疫力を高める良い機会になります。それぞれが、自分の目標に向かって最後までがんばることができるように応援していきたいと思います。



11月の保健行事予定



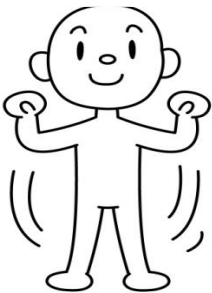
項目	実施日	対象者	内容
健歯児童生徒審査会	21日(木)	6年生の 代表者2名	茂原市長生郡歯科医師会、長生茂原学校保健会主催で健歯審査が行われます。
歯科指導	27日(水)	1・5年生	歯科衛生士による講話を行います。

マラソン練習がはじまります

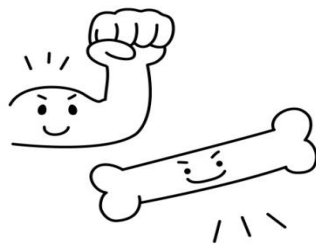


マラソン練習が始まります。お子さんと朝の体調チェックをし、ぜひマラソン練習皆勤を目指してほしいと思います。また、汗の始末についても、タオル等の持参をお願いします。

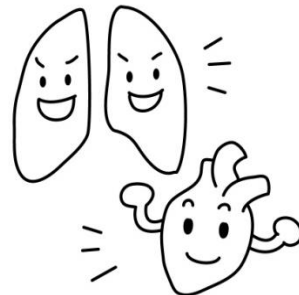
スポーツのよい点



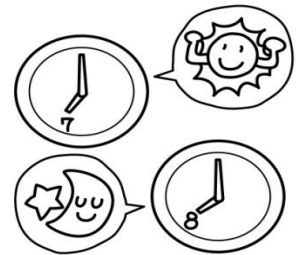
体の成長を助けます。



筋肉や骨が丈夫になります。



肺や心臓のはたらきが高まります。



生活リズムがととのいます。

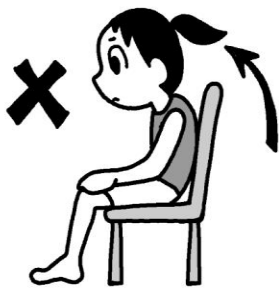
児童のみなさんも読んでみよう。

正しい姿勢で座っていますか？

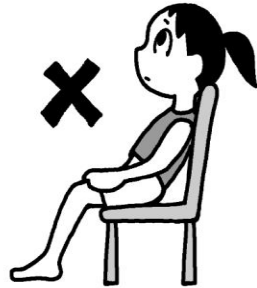


みなさん、日頃から自分の“姿勢”にどれだけ意識を向けられているでしょうか。背中が丸くなっていたり、足を組んだりしていませんか？

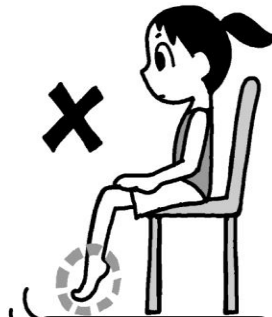
姿勢は成長期の中に形作られていくもので、大人になってから直すのはとても難しいです。筋肉や骨の成長途中にある今だからこそ“正しい姿勢”を心がけましょう。



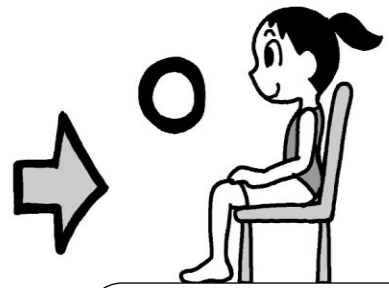
猫背になっている



浅く腰かけて背もたれに寄りかかる



イスが高すぎて足が浮いている



足のうらを床につけ、背筋をのばして、イスに深く座る



一本ずつみがく

はえかわり中で歯の高さが違ったり、でこぼこした歯並びだったりすると毛先があたりづらいため、一本ずつみがきましょう。



軽い力でみがく

ハブラシの毛先が広がってしまうと上手にみがけません。軽い力で毛先が歯の表面にあたるようにしましょう。



鏡を見ながらみがく

ハブラシがしっかりと歯にあたっているか確認するために鏡を見ながらみがきをしましょう。

