ほけんだより

令和８年１０月３０日
板橋区立富士見台小学校
保　　健　　室

「立冬」と呼ばれる11月７日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。

１１月１日はいい姿勢の日

立っているときや座っているとき、背筋を伸ばして姿勢を正していますか？　ねこ背になっていたり、いすの背もたれによりかかったりしていませんか？　姿勢を正しくすると、よいことがあります。

ーいい姿勢の効果ー

代謝が上がる　　集中力が上がる　　かっこよく見える　　運動能力が上がる

ー姿勢を悪くする習慣ー

足を組む　　ひじをつく　　寝転がって本を読む　　いつも同じ側でかばんを持つ　　前かがみになる

背筋を伸ばすと、深い呼吸がしやすくなります。酸素をより多く体に取り込めるので、脳へと酸素がたくさん運ばれ、集中力や注意力がアップします。
また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなるため、集中力が続きやすくなります。

１１月８日はいい歯の日

１０月２９日は、秋の歯科検診でした。受診が必要な人には、お知らせの用紙を配付しています。お早めの受診をよろしくお願いします。

ーよくかむことの効果ー

むし歯を予防する　　消化を助ける　　脳が活性化する　　肥満を予防する

ーむし歯になりやすい生活ー

よくかまないで食べる　　だらだら食べる　　甘い物をたくさん飲み食いする

食べたら歯みがき！

暖かい飲み物と一緒に食べるおやつや食後のデザートってサイコー♪ですよね。
では、甘い物や食事を楽しんだ後に忘れてはいけないのは？　そう、歯みがきです。
どうして「食べたらみがく」

★１１月２６日（木）、４年生は、歯と口の健康教室があります。
詳しい内容は、後日お知らせします。