

2022年^{ねん}もあと1ヶ月^{かげつ}となりました。2022年^{ねん}は健康^{けんこう}に気^きをつけて生活^{せいかつ}することができましたか？11月の終^{がつ}わりから、気温^{きおん}がぐっと下^さがり、一^い気に冬^{ふゆ}の寒^{さむ}さとなりました。急^{きゅう}に寒^{さむ}くなったこと^{たいちよう}で体調^{たいちよう}をくずしやすくな^{くうき}ったり、空^{くう}気が乾^{かん}燥^{そう}すること^ふで、かぜのウ^うイル^いス^すが増^まえやすくな^{いじよう}ったりします。これ^てまで以上^{いじよう}に手^てあらいやマ^まスク^すの着^{ちやく}用^{よう}、か^きん^{おこ}な^なをし^きっかりと行^{せい}い、規^き則^{そく}正^{ただ}しい生^{せい}活^{かつ}を^{たいちよう}して、体^{たい}調^{ちよう}管^{かん}理^りに気^きをつ^きけてい^いきま^ましょう。

ただ 正しい姿勢をしよう



10月の学校保健委員会^がから、1ヶ月半^{がっこうほけんいんかい}ほどが経^かちま^{げつはん}したが、授^た業^{じゆぎようちゆう}中^{しせい}の姿^{いしき}勢^たは意^い識^しでき^きてい^いま^ますか？正^{ただ}しい姿^{しせい}勢^しを^あするこ^あとは、み^こな^しさん^のにと^あって^いい^いこ^いが^いた^くさ^んあ^あり^あま^あす。越^こ廼^し小^のの合^あ言^い葉^{ことば}で^ある、^あ「足^{あし}はペ^あッ^あタン、背^せ中^{なか}はピ^あン、お^あな^あか^あと背^せ中^{なか}にグ^あー^あ1つ、つく^あえ^あと目^めのき^あよ^あり^あパー^あ2つ」を毎^あ日^あの授^あ業^あ中^あに^あし^あっかりと定^あ着^あさ^あせ^あて^あい^あま^あしょう。

○つくえと目のきよりパー2つ
顔^{かお}がノ^あー^あト^あに^あち^あづ^あき^あず^あぎ^あな^あい^あよう^あに、意^い識^ししま^あしょう。



○背中はピン
背^せす^あじ^あを^あし^あかり^あの^あば^あし^あま^あしょう。

○足はペッタン
つくえの脚^{あし}に^あの^あせて^あい^ある^あひ^あと^あお^あい^あで^あす。ゆ^あか^あに^あし^あかり^あと^あつ^あけ^あま^あしょう。

○おなかと背中にグー1つ
い^あす^あやく^あつく^あえ^あに^あ寄り^あか^あか^あら^あず、こ^あし^あを^あた^あて^あて^あす^あわ^あり^あま^あしょう。

ただ 正しい姿勢はいいこといっぱい!

○集中力がアップする

正しい姿勢^{しせい}を^あする^あと、し^あかり^あと呼^こ吸^{きゆう}を^あして^あ体^{からだ}に^あ酸^{さん}素^そを^あと^あり^あ込^あむ^あこ^あが^あで^あきる^あので、脳^{のう}が元^{げん}気^きにな^あり、集^{しゆう}中^{ちゆう}力^{りよく}がア^あッ^あプ^あす^あると^あい^あわ^あれ^あて^あい^あま^あす。

○つかれにくくなる

悪^{わる}い姿^{しせい}勢^しは、使^{つか}わ^あな^あく^あても^あい^あい^あ筋^{きん}肉^{にく}を^あ使^{つか}う^あので、つか^あれ^あやす^あく^あなり、正^{ただ}しい姿^{しせい}勢^しは体^{からだ}へ^あの^あ負^ふ担^{たん}が少^{すく}ない^あと^あい^あわ^あれ^あて^あい^あま^あす。

○イライラしくなくなる

正しい姿勢^{しせい}で^あ深^{ふか}い^あ呼^こ吸^{きゆう}が^あでき^あると、リ^あラ^あク^あス^あ状^{じよう}態^{たい}とな^あり、お^あだ^あや^あか^あな^あ気^き持^もち^あにな^ある^あので、イ^あラ^あイ^あラ^あし^あしく^あな^あく^あると^あい^あわ^あれ^あて^あい^あま^あす。

○運動能力があがる

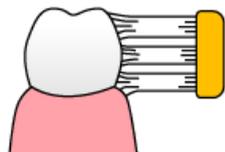
正^{ただ}しい姿^{しせい}勢^しは、関^{かん}節^{せつ}の^あ動^{うご}き^あを^あよ^あく^あしま^あす。そ^あの^あた^あめ^あ、正^{ただ}しい^あフ^あォ^あム^あで^あ運^{うん}動^{どう}が^あでき^ある^あので、う^あま^あく^あなる^あと^あい^あわ^あれ^あて^あい^あま^あす。

は 歯のみがき方をふり返りましょう

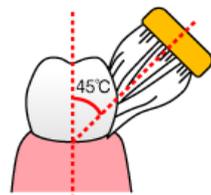


6月に行った歯の保健指導から半年が経ちました。毎日の歯みがきの様子を見てみると、よそ見をしていたり、手が止まっていたりと歯みがきに集中できていない人がいます。歯は、みなさんの生活の中で、ごはんを食べたり、力を出したりするときに必要な大切なものです。歯の健康を守るために、毎日の歯みがきをふり返し、正しいみがき方を意識しましょう。

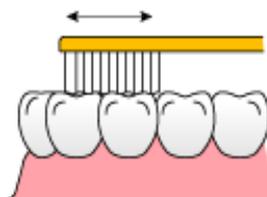
○歯ブラシを上手にあてよう



○歯の外側
真横からあてる



○歯と歯ぐきの間
45°であてる



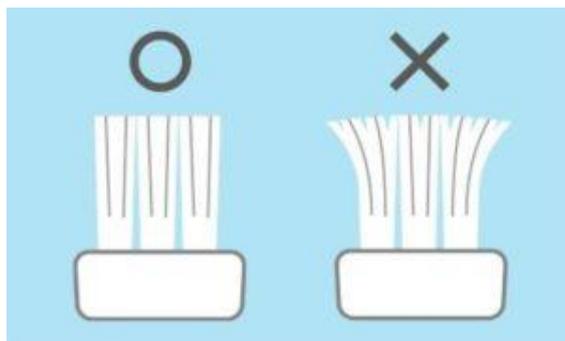
○おく歯
横にこまかく動かす



○前歯のうらがわ
たてにこまかく動かす

○歯ブラシをチェックしよう

歯ブラシは1ヶ月に1回が交換の目安とされています。毛先のひろがった歯ブラシではうまくみがくことができません。歯をきれいにみがくためにも、自分でチェックするようにしましょう。



保護者の方へ



日頃から、毎朝の検温やお子さんの体調管理に努めていただきありがとうございます。朝夕の寒暖差が大きくなり、風邪をひきやすい季節にもなってきました。登下校時は、ジャンパーや手袋を着用して、寒さを調節していただきますようお願いいたします。また、インフルエンザ等の感染症も流行しやすい季節ですが、行事等が多く、疲れが残りやすいことが考えられます。しっかり寝て、次の日に疲れを残さないためにも、早めに寝るようお声かけをお願いいたします。

福井県内では再び、新型コロナウイルスの感染が拡大してきました。手洗いやうがい、マスクの着用などの基本的な感染症対策につきましても、引き続きご家庭でも行っていただきますよう、重ねてお願いいたします。