



平成29年11月15日 大草小学校 保健室  
 ほけんだより11月号 NO.14 文責：川上美由紀  
 11月の保健目標「姿勢を正しくしよう」

昨日は小音会があり、子どもたちの一生懸命な大草太鼓の演奏に、目頭が熱くなりました。立冬も終わり、いよいよ冬に突入です。体調は万全ですか？寒さに負けない強い体をつくっていきましょう！

## ☆フッシング指導をおこないました！

11月8日の「いい歯の日」にちなんで、11月6日～13日にかけてにブラッシング指導を行いました。歯垢染め出し液を使って、みがきのこしを一人一人確認しながら、はみがきをすることができました。ていねいな歯みがきをする癖がついてくれたかな？家でも歯垢染め出しはできますので、ぜひやってみてくださいね^^ むし歯予防には、はみがきが一番です！



思ったより、  
時間がかかる  
なあ～。

4～6年生は、赤く染まったところ（みがきのこし）の部分に色を塗って、どのあたりにみがきのこしがあるのか確認しました。

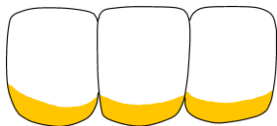


1～3年生も、みがきのこしの部分を確認しながら、かがみとハブラシを使い、ていねいにみがくことができましたよ。

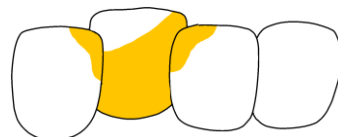
### ※みがきのこしが多いところ※



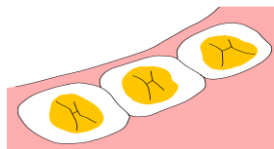
歯と歯のあいだ



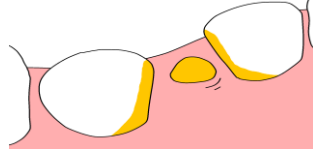
歯と歯ぐきのあいだ



前後にずれている歯



おく歯のかみあわせ



新しくはえている歯とそのまわり

この部分は、特に  
ていねいにはみがき  
をしよう！

### ☆子どもたちの感想☆

歯のうらをていねいにみがいてこれからはむしば〇にしたいです。

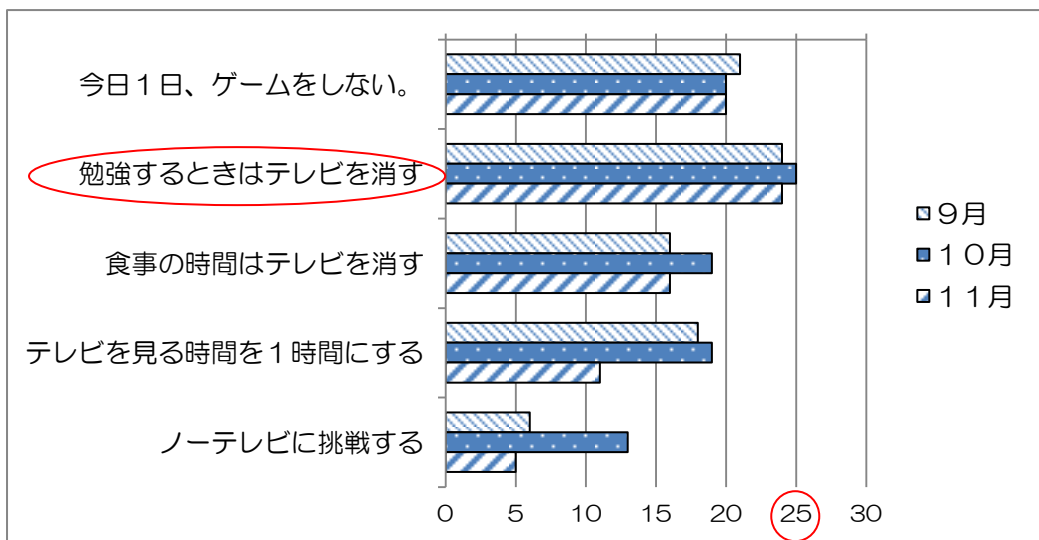
意外と汚れていたの  
で、次からは歯と歯ぐ  
きの間をきれいにみが  
きたいです。

前歯は、ちゃんとみが  
けていたけどおく歯が  
少しピンクだったから  
もう少していねいにし  
っかりみがく。

けっこうきれいにみが  
けていたからよかつた。  
今度は、みがきの  
こしをゼロにしたい。

# ☆ノーテレビノーゲームデー！

今年度は、9月から毎月11日に行っているノーテレビ・ノーゲームデー。11月は、土曜日と重なっていましたが、みなさんそれぞれにがんばってましたね！2人もパーフェクトがいましたよ！すごい！今回は、9月～11月までの結果をくらべてみました。



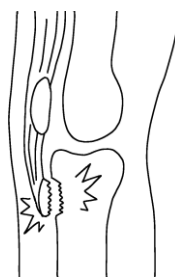
「勉強するときはテレビを消す」は、8割の人ができており、みなさんががんばっていて嬉しいです。その調子です^^

# ☆「元気な体は足指から！」No. 2

10月のほけんだよりに載せていた講演会の内容についての続きです。ご家庭で一緒に読んでいただき、靴選び等の参考にさせていただけたらと思います。

## ○成長期のスポーツ障害

- ・成長に対して骨と筋肉のアンバランスによって起こる  
→筋肉のストレッチをしてあげる
- ・筋肉に負担がかかる→そのままにしていると固くなる  
→成長痛につながる



## ○理想の足

- ・指と指の間にすきまがある
- ・爪が上を向いている（爪が上から全部見える状態）
- ・足の指はまっすぐ

## ○靴の選び方（長さが重要です！）

- ・目でしっかり確認する
- ・靴の中敷きをとって、かかとに合わせる
- ・指の一番長いところから、**1~1.5cm**長いものがベスト！（2cm以上はNG）
- ・かかとを指でつまんで潰れないもの
- ・前後で持って、つま先のみが曲がる（かかとは曲がらず固めを）

