

令和3年  
11月1日  
南小学校  
保健だより

# えがおのはな



寒い日が多くなりました。また、日中は暖かくても朝晩の空気が冷たく暖房がほしい季節となりました。全国的にコロナの感染状況は落ち着いていますが、他の感染症も含め、引き続き、予防対策をしっかりと行っていきましょう。早寝・早起き、バランスのよい食事、運動、手洗い、マスクの着用、気温や活動に合わせて衣服を調節するなどして感染症にかからないよう気をつけましょう。

## 今月の保健関係行事

- 5日(金) 1・3年生 歯みがき教室  
17日(水)～18日(木) ノーメディアデー②  
15日にプリントを配布します。  
25日(木) 健康タイム「伊東市保健便り」

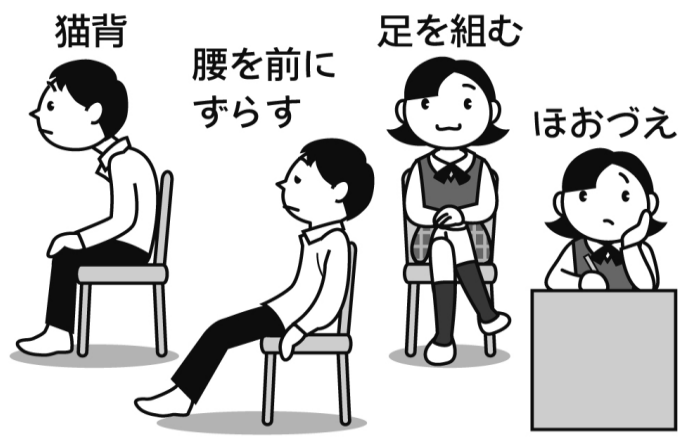


## ～1・3年生 歯みがき教室について～

伊東市役所健康推進課の歯科衛生士さんに歯の磨き方を教えていただきます。コロナ禍のため、染め出しや実際に磨くことはしませんが、歯ブラシの持ち方や、磨く強さなどを確認するので、**新しい歯ブラシを持たせてください。事前に持たせていただくと当日忘れることがなくてよいと思います。**

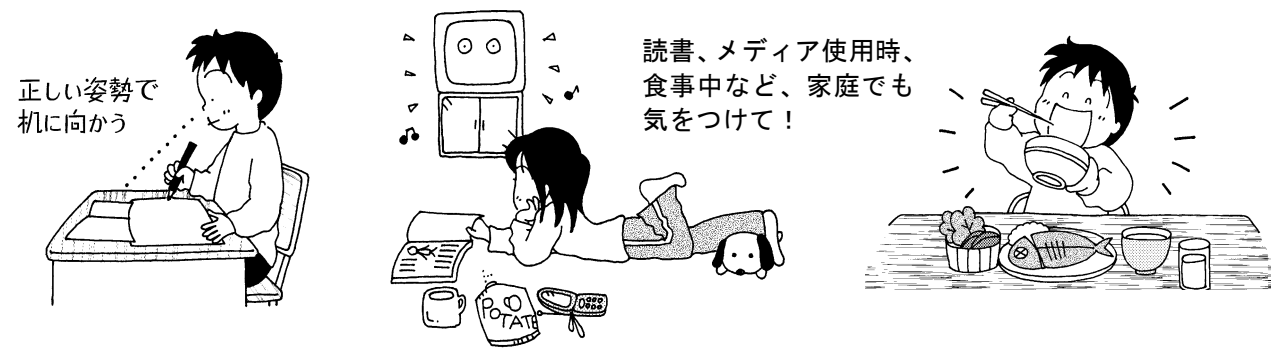


# こんな姿勢で座ってない？



授業中の子供たちに、左のような姿勢が目立ちます。また、10月の健康タイム「目に優しい生活をしよう」のチェックでも、【正しい姿勢で読書や勉強をしたりメディア機器を使ったりしている】の欄に×がついた子が大勢いました。

学校でも注意していきますので、家庭でも食事や勉強するとき、テレビを見るとき、メディア機器を使うときの姿勢に気をつけてください。



## 「立腰」ってご存じですか？

立腰というのは、腰骨を立てて背筋をのばして座る（骨盤を立てて座る）姿勢のことです。日本における伝統芸能（能、歌舞伎、狂言）や武道（剣道、柔道、空手）、総合芸術（茶道、華道）では、姿勢を重要視していました。これらにおける所作は、いずれも骨盤が立ち、背筋が伸びています。腰を立て、背筋をピンとすることで精神も統一され、体を通して心も強く、清く美しくしてきたのです。教育の柱として「立腰」を薦めている園もあります。「立腰」には、下記のような効果があるそうです。ご家庭でも取り組んでみませんか？

### 「立腰」の効果

- ①やる気がおこる。②集中力がつく。③持続力がつく。④行動が俊敏になる。⑤内臓の働きがよくなり健康的になる。⑥精神や身体のバランス感覚が鋭くなる。⑦身のこなしや振る舞いが美しくなる。

## むし歯の治療はお済みですか？



最近、予約制の歯科医院が増えています。「冬休みになってから・・・」と思っていると、予約がなかなか取れなかったり、年末年始で休診が多かったりして治療が進まないこともあります。早めに予約し、治療を済ませましょう。治療中の人は最後までしっかり治療を続けましょう。むし歯の治療がすすんでいないお子様には、再度、受診の勧めをお渡ししますので、受診をお願いします。