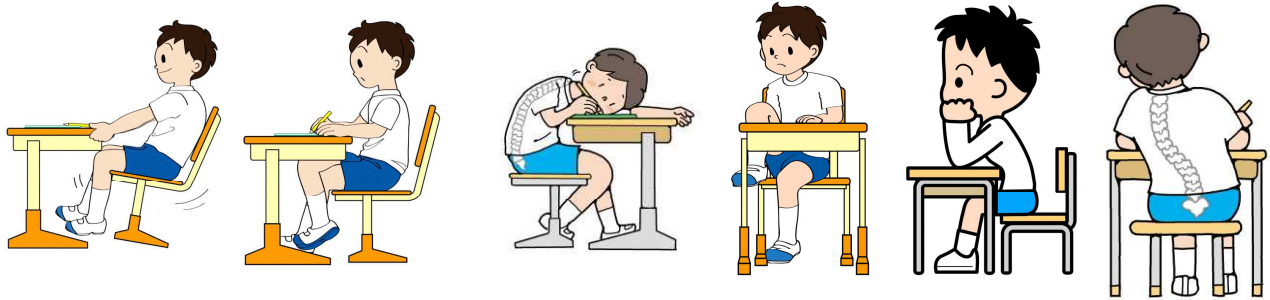


No.21  
H28. 11. 9.  
青郷小学校

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標  
姿勢を正しくしよう!



3年生以上の方は、7月に行った「すこやか会議」を覚えて  
いますか。前期青郷すこやか委員会のメンバーや学校医の澤田先生にいろいろなこ  
とを教えてもらいましたね。これを覚えていれば青郷小学校の子は「せすじをピン！  
心もピン！」と正しい姿勢ですごせるはず……。ところが、教室を見て回ると、す  
こやか会議前と変わらず、下の絵のような人がたくさんいました。



よい姿勢の合いことば、しっかり覚えて、身につけよう!

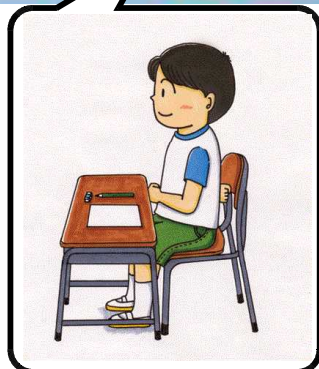
よい しせいの あいことば

あしは、  
ぺたぺた

せなかは、  
ぴん

おなかとせなかに、  
ぐうひとつ

えんぴつ  
もって、  
そっと手をおく



あしはぺたぺた、  
せなかはぴん、  
おなかとせなかにぐうひとつ、  
えんぴつ持って、そっと手を置く

# せすじをのばして、集中力を高めよう!

姿勢と集中力は深い関係があります。姿勢が悪い子は成績が上がらないとも言われます。それはたいへん。なぜなのでしょう。

## ①姿勢が悪いと、呼吸がうまくできない

いすにもたれかかったり、ねこぜになっていたりすると胸が圧迫されるので、呼吸があさくなってしまいます。すると、からだや脳の酸素が足りなくなり、ぼうっとしてきて集中力が下がります。



## ②姿勢が悪いと、つかれやすい

ねこぜなどのくずれた姿勢は楽なように見えますが、せぼねには大きな力がかかっているため、姿勢が悪いとつかれやすくなり、勉強も長く集中できなくなってしまいます。

姿勢がよくなるだけで、自然と集中力が上がります。勉強や読書をしているとき、ときどき「よい姿勢の合いことば」を思い出し、まずせすじをのばしてみましょう。



## 歯医者さんへ行こう!

1学期の歯科検診の結果、ちりょうが必要なむし歯やC Oがあった人のうち、歯医者さんでのちりょうが完了した人は今のところ、約51%で、約半分の人がまだ歯医者さんへ行っていません。

また、先月には1年生と4年生が秋の歯科検診を受けましたが、1学期にはなかったむし歯が新たに見つかった人もいました。

何度も言いますが、むし歯は放っておいても治りません。一日も早く歯医者さんへ行きましょう。



## 歯みがき教室を行います!

今年も、2学期中に、各学級ごとに歯と歯肉の健康について学習する「歯みがき教室」を実施します。くわしいことは改めてお知らせします。