



令和5年11月2日 中野区立中野本郷小学校 校長/福山 広伸 保健室発行 No.7

～ お家の人と一緒に読みましょう ～



## 11月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」

「頭って重いなあ」と感じたことはありませんか？なんと、大人の頭の重さは約4～6kg！それだけ重いものを首の骨などで支えているのです。

タブレットを使うときや本を読むときに、背中を丸めた前かがみの姿勢で下を向いていると、首の骨への負担になります。また、肩こりの原因にもなります。イスに座るときは、足の裏を床につけて深く座り、背中を伸ばすのが正しい姿勢です。

## 11月8日は「いい歯の日」

《キーワード》から、正しい言葉を選んで〔 〕に入れてみましょう。「いい歯」を保つために大切なことが書かれていますよ。こたえは、プリントの裏面にあります。

1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は〔 〕cmくらいでよい
2. ものを食べる時、よく〔 〕と脳が活発にはたらく。
3. 〔 〕には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。
4. 軽い歯肉炎は、きちんと〔 〕を続けるとなおすことができる。
5. 〔 〕の歯はむし歯になりやすいので、とくに丁寧にみがく。



### 《キーワード》

ぬける前、歯みがき、むし歯、だ液、砂糖、塩、3～4、痛みどめ、はえたて、0.5、牛乳、なめる、ジュース、1.5～2、なおしたばかり、かむ、しゃべる

## 太陽の力ってすごい！

朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぽかぽかと温かい日差しの中でひなたぼっこをすると、「気持ちいいな」と感じますよね。

太陽の光は、「セロトニン」という神経伝達物質の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがあることから、不眠症の改善にも役立つとされています。

目標は1日30分以上。中休みや昼休みに校庭で外遊びをすればバッチリですね。



[こたえ]

1…1. 5～2    2…かむ    3…だ<sup>えき</sup>液    4…<sup>は</sup>菌みがき    5…はえたて