

ほけんだより

和気の宝

11月のほけんもくひょう

あした
明日は
「いい姿勢」
の日！



正しい姿勢をこころがけよう

和気小学校 保健室 2025.10.31

かお
顔をかたむけて書く

み
ねころがって見る



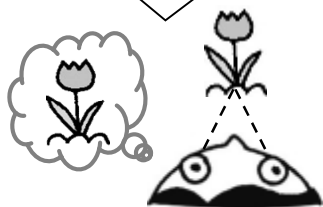
こんな姿勢を
していませんか？



！ このような姿勢でものを見ていると、目から脳へ正しく情報が送られません！

りょうめ
両目でまっすぐにもものを見ているときは、
ものを真ん中にとらえることができるので、
目から脳へ正しく情報が送られます。

しかし、横やななめにもものを見ているときは、
ものを真ん中にとらえることができないので、
目から脳へ正しく情報が送られません。



目から脳へ正しく情報が送られ
ないと、脳の成長につながらず、
見ている内容も頭に入りません。



どうぶつ
動物も、両目でまっすぐ見ることで、えものを正確にとらえることができるよ！



また、横やななめにもものを見ていると、どちらかの目に負担がかかり、視力が悪くなりやすいです。
みなさんも、何かものを見るときは、姿勢を正して両目でまっすぐ見るようにしましょう！

＜よい姿勢はどれかな？＞

- ★ 下の①～④の姿勢のうち、「よい姿勢」はどれでしょうか。
また、ほかの8つの姿勢はどこが良くないのでしょうか。
- ★ 自分はどの姿勢に近いと思いますか。それぞれ考えてみましょう。





は じょうす つか 歯ブラシを上手に使おう！



① 歯ブラシの選び方

めやすの大きさは
親指の幅ぐらい

② 歯ブラシの持ち方

えんぴつと同じように
持ってみよう。
強くにぎらないように
気をつけてね。

③ 歯ブラシの使い方

みがく場所に合わせて、歯ブラシの毛先を使い分けるといいね！

毛先 つま先 わき かかと

④ 前歯のみがき方

毛先全体で
みがく

⑤ 前歯のみがき方

わきで
みがく

⑥ 奥歯のみがき方

つまさきで
みがく

⑦ 奥歯のみがき方

毛先やわきで
みがく

⑧ 奥歯のみがき方

かかとで
みがく

それでも上手く歯垢が
落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びが
ガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、
デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが
気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に
気をつけないと口の中を痛めることも。

おうちの方へ



11月4日（火）・5日（水）に、全学年「こころの自己調整力を育むプログラム」の授業を行います。
両日とも学校公開日となっていますので、ご都合のつく方はぜひご参観ください。

★11月4日（火） 3限 2年生

★11月5日（水） 1限 3年生 2限 1年生 3限 6年生 4限 4年生 5限 5年生