

ほけんだより

和氣の宝

和氣小学校 保健室 2025.10.31

11月のほけんもくひょう

あした
明日は
「いい姿勢」
ひ
の日！



正しい姿勢をこころがけよう

顔をかたむけて書く



ねころがって見る



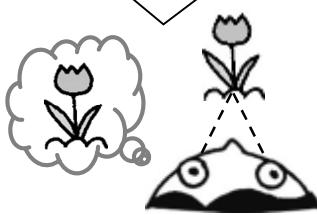
こんな姿勢をしていませんか？



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！

両目でまっすぐに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。



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しましょう！

〈よい姿勢はどれかな？〉

★ 下の①～⑨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 じょうず 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
うに持ってみよう。
強くにぎらないよう
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！



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

ケ

ツ

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