



ほけんだより 11月

令和2年10月30日 発行

11月の保健目標
気温に合わせて衣服を選ぼう

東山小学校 No.8

おうちの人と一緒に読みましょう。

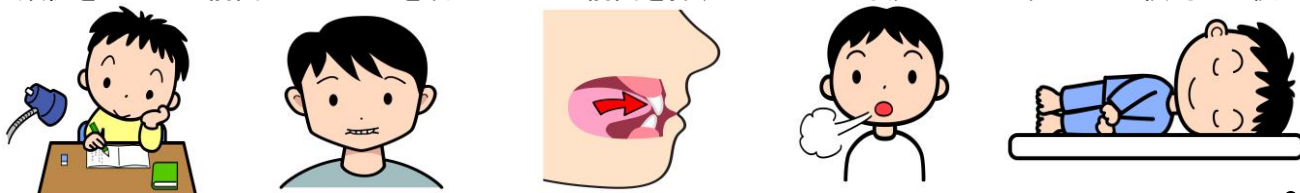
朝晩は冷え込みますが、日中は日差しの暖かい過ごしやすい季節になりました。この時期のぽかぽかと暖かい日のことを「小春日和」といいます。寒暖差が大きい季節ですから、調節のしやすい服を選び、体調を崩さないようにしましょう。

9月の歯科検診で学校歯科医よりご指導いただいたこと



こんなくせありませんか？ 歯並びを悪くするくせ

頬杖をつく 前歯でくちびるを噛む 舌で前歯を押す 口呼吸 うつぶせ・横向きで寝る



意識して直しましょう。なかなか直せない人は、人に指摘してもらうのがおすすめ！

よい歯並びでいかにいっぱい！

歯みがきが
しやすいので、
むし歯や歯周病
になりにくい。



しっかり噛むことが
できるので、食事を
おいしく、楽しむこと
ができる。



きれいな発音が
できるので、滑舌よく
話すことができる。



肩こりや首こりが
軽い、体のゆがみが
比較的目立たない。



こんな
ない

ありませんか？



食欲が**ない**！

なかなか
眠れ**ない**！

なかなか
起きられ**ない**！

考えが
まとまら**ない**！

集中でき**ない**！

疲れがとれ**ない**！

なんとなく
気分がすぐれ**ない**！

やる気が出**ない**！

なかなか痛みが
とれ**ない**！

ないがたくさんの人へ

ここからでも
つかれているかも
しれません。
下の“ない”を意識してみてね。



こんな
ないも
大切です

～心がけてほしい“ない”～



毎日の学校生活、宿題、習い事
など頑張りすぎていませんか？
時には肩の力をぬいてリラッ
クスしましょう。

頑張りすぎない****

周りの人と比べたり、人に言われ
たりして自分はだめだ、できな
いと思い込んでいませんか。自分の
頑張りを自分でほめよう。

自分を責めない****

「友達はできているのに、自分はできない」「みんな
持ってるのに自分だけ持てない」あなたはあな
たで素晴らしい個性をもってますよ。

周り自分と比べない****

解決できずに悩んでいることはありませんか。誰かに
話してみることで、気持ちがすっきりすることもあり
ますよ。

一人で抱えこまない****

自分の気持ちを落ち着かせる方法をもとう



深呼吸



ゆっくり
数を数える



ストレッチ



「おちつけ」
と心の中で
繰り返し
唱える



自分の好きな
音楽や風景を
思いうかべる