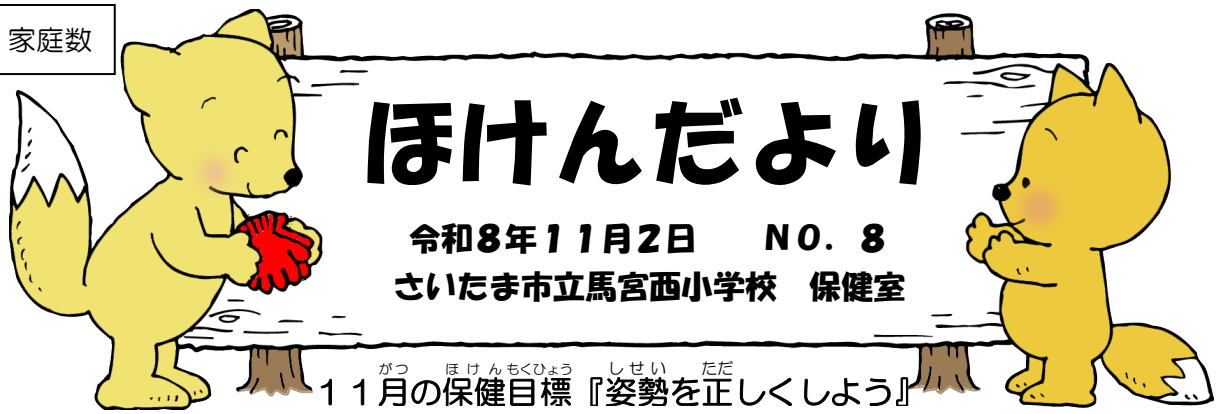
家庭数



ほけんだより

令和8年11月2日　NO. 8

さいたま市立馬宮西小学校　保健室

１１月の保健目標『姿勢を正しくしよう』

秋がだいぶ深まってきました。朝晩の気温が急に冷え込むようになりましたね。市内では、インフルエンザで学級閉鎖をする学校も増えています。本格的な寒さが来る前に、うがい・手洗いを習慣にして、元気な体を作っておきましょう。

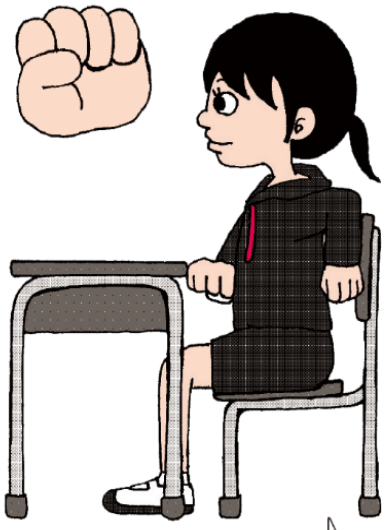
～よい姿勢月間の取組～

11月9日～11月27日まで、馬宮西小では、よい姿勢月間の取組を行います。正しい姿勢を意識して過ごしましょう。



「グーチョキパー」でいい姿勢!!

机といすの間



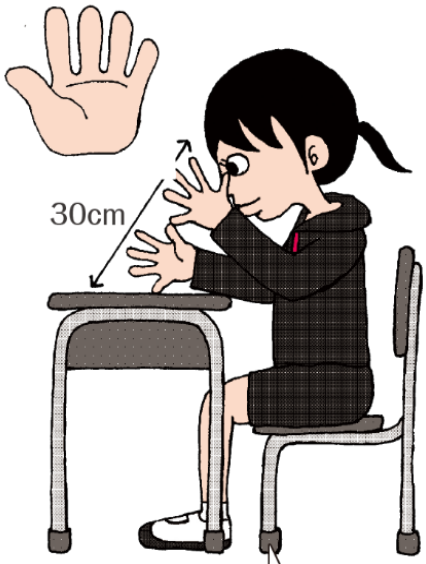
机とおなか、いすと背中に“グー”1つ分入るくらい間をあけましょう。

机といすの高さ



腕を直角に曲げて指を“チョキ”にしたときに、机をはさめる高さがちょうどよいいすの高さです。

机と目のきょり



机（本）と目のきょりは“パー”2つ分（約30センチ）はなしましょう。

～こんな姿勢していないかな～



足を組む

からだのバランスが

くずれやすくなるよ



ひじをつく

背中がまがって、ねこ

ぜになりやすいよ



寝転がって本を読む

首や背中に無理な力がかかるよ



前かがみでスマホをつかう

首や背中に大きな負担がかかるよ



カバンをいつも同じ方でもつ

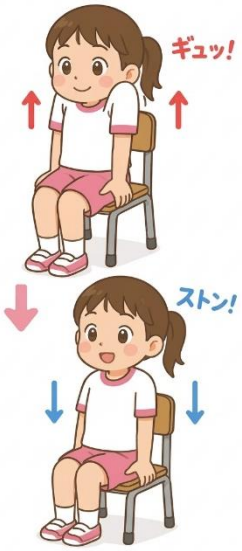
肩の高さが違ってしまうことがあるよ

～姿勢ピン！ストレッチ～



せすじのばし

両手を組んで上に伸ばそう



かたほぐし

首に両肩を近づけてギュッとした後、ストンと肩をおろそう



かたまわし

両手を肩にのせて、前から3回、後ろから3回まわそう



むねひらき

両手を背中で組んで、むねをひらくようにのばそう

11月8日は「いい歯の日」

むし歯がよろこぶ？3つの習慣



よくかまないで食べる



だらだら食べる



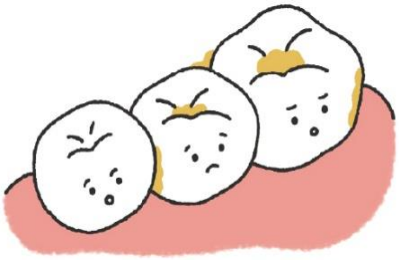
あまいものを
たくさん食べる

しっかりかむ・おやつの時間をきめる・はみがきをすることで、
むし歯よぼうにつながるよ！

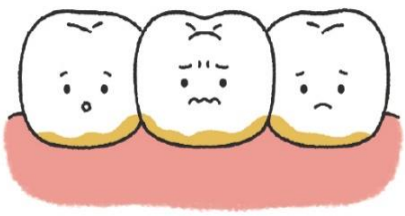


鏡でcheck✦みがき残し0

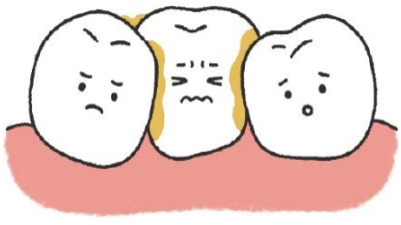
みがき残しやすいところ



奥歯



歯と歯ぐきのさかいめ



歯ならびが
デコボコしているところ

✦✦✦ みがいているとき・みがき終わったときに、鏡でチェックしましょう ✦✦✦

～思春期保健教室　実施報告～



赤ちゃんをだっこすると、みんな笑っていました。

思っていたよりも、赤ちゃん人形は重かったです。

１０月９日（金）３校時　埼玉県助産師会より助産師の上林小百合先生をお招きし、４年生を対象に思春期保健教室を開催しました。

赤ちゃん人形を一人ずつ抱っこする体験から授業がスタート。抱っこするとみんな自然に温かい笑顔になっていました！

～学校保健委員会報告～



教えてもらったコツを、持久走記録会で生かしたいです！

走り方教室で走るコツがわかりました！！

１０月１７日（土）３校時　日本スポーツ連盟　陸上競技コーチの長塚明先生をお招きし、「走り方教室～今よりちょっと早く走るコツ～」をテーマに学校保健委員会を開催しました。

前半は早く走るためのコツについての理論を教えていただき、後半はミニハードルやマーカーを使って、実際に走って体感する実践を交えた講話をしていただきました。

コツを実際にやってみるのは意外に難しく、何度も挑戦していた子どもたち。生き生き走っている様子が素敵でした！