

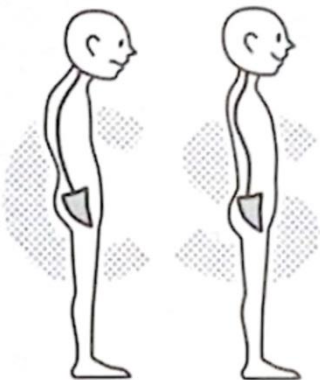
ほけんだより 11月

令和5年11月発行 吹田市立片山小学校

2学期も半分が終わりました。11月に入り、気温が下がってくるとともに感染症の流行が広がっています。特に、今年の秋はインフルエンザが急増しています。これまで培ってきた感染対策力を発揮して、乗り越えていきたいところです。



サルはC ヒトはS



姿勢を正すとき、よく「背中をまっすぐにしましょう」と言われますが、ヒトの「背骨」は実はまっすぐではありません。

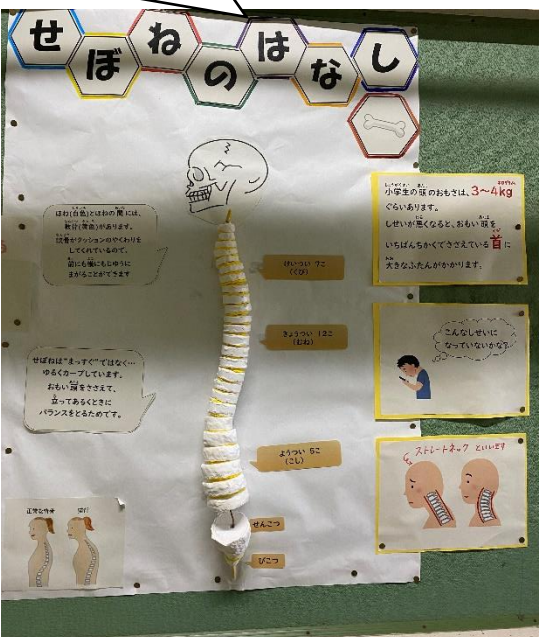
からだのなかでも特に重い頭を支えるため、ヒトの背骨はS字に2か所、カーブしています。Sの形がバネの役割になり、重い頭を支えることができるのです。一方、サルの背骨の形はCです。頭が軽いので、1か所のカーブで十分支えられるのです。

ところが、最近サルのように丸い背中のヒトがみられます。横から見たとき、耳が肩の線より前にあるヒトは要注意。頭の重さが筋肉に負担をかけて、頭痛・肩こり・腰痛の原因になります。

良い姿勢になろう！

- ✓立っているとき✓
- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背すじをのばす
- おしりの穴をしめる
- ✓座っているとき✓
- あごを引く
- 背すじをのばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

保健室前の掲示板にも背骨の話 を掲示しています。見てみてください◎



細菌とウイルス



生き物かどうか
 細菌は細胞壁・細胞膜・DNA・たんぱく質など生き物として必要な構造を持っている「単細胞生物」。一方、ウイルスは生き物の細胞に感染して存在している生き物とそうでないものの中間くらいの位置づけです。

仲間の増やし方
 細菌は適切な環境（温度や水分、栄養など）さえあれば自分で増えていくことができますが、ウイルスは自力で増殖できないので生き物の細胞の仕組みを使って仲間を増やします。

薬
 風邪でも、その原因が細菌かウイルスかで服用する薬は異なります。また、ウイルスの種類で違うこともあります。飲んでいく薬が効かないときは、病院や薬局で相談してみましょう。

3年生 歯みがき指導を実施しました

11月は、歯科校医さんに来てもらい、3年生を対象に歯みがき指導を行っています。

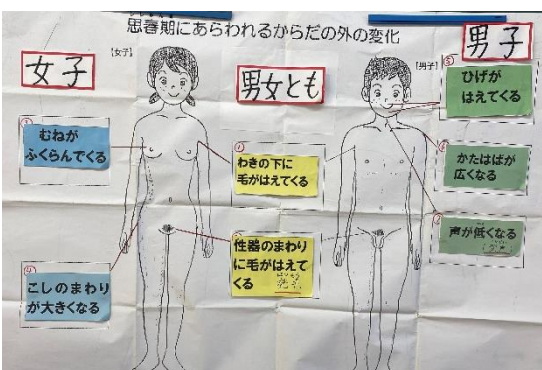
すでに実施したクラスでは、歯についての勉強をしたあと、ピンク色の染め出し液を使って歯の汚れを染めだしてみました。

「歯の間が特にピンク色になった」「歯の裏側は見えにくいな…」など、じっくり観察できていました◎
 みがき方も教えてもらい、鏡を見ながら一生懸命みがいでいました。おうちでも毎日丁寧にみがけるといいですね。校医さんや歯科衛生士さんに教わった歯みがきのポイントを、裏面に載せています。



特に汚れていたのはどこかな？

4年生 からだの変化を勉強しました



入学したときと比べて、からだが大きくなり、色々なことができるようになってきた4年生。思春期になると、男女それぞれ体つきに変化が現れてくることを知りました。体つきだけではなく、発毛や変声などの変化があることや、変化には個人差があることを学習しました。自分のからだについて前もって知っておくことで、安心して少しずつおとなに近づいていってほしいと思います。次回(11月下旬)は、「からだの内側(はたらき)の変化」について学習します。この機会にぜひ、おうちでも思春期の変化についてお話をしてみてください。

かたやましようがっこう
片山小学校のみなさんへ

さむくなってきましたね。冬がちかづいてきたなあとかんじます。

11月は、11が「いい」と読めるので、「いい〇〇の日」がたくさんあります。

そのなかから、「歯」(11月8日 いい歯の日)と「トイレ」(11月10日 いいトイレの日)の話^{はなし}をえらんでみました。



みがき残しはないかな？

かる ちから
軽い力で、こきざみに
動かすのがポイントだよ

歯みがきパトロール隊

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを
使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐ
きが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45
度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届き
やすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを
90度にあてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとで
かき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、
歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

スポーツせんしゅの歯はキレイ!

プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

虫歯などで、歯が1本でも抜けてかみ合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯をしっかりと食いしぼるとつぎ次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかりと歯みがきして大切な歯を守りましょう。



11月10日は「いいトイレの日」

「いいトイレ」ってどんなトイレかな？
先生は、「みんながあんしんしてつかえるトイレ」だと思います。
よごれていたり、だれかがあそんだりいたずらをしていたりしているトイレは、あんしんしてつかえません。

次につかう人の気持ちをそうぞうして、じぶんがよごしたところはじぶんでキレイにする。トイレのつかい方から、マナーやおもいやりについてかんがえていけたらいいですね。

また、片山小学校のトイレは、4~6年生のそうじ係さんにくわえて、PTAの方々もそうじをしてくださっています。「ありがとうございます」の気持ちで、みんなできょうりよくしてキレイなトイレをたもっていきましょう。

修行あるのみじゃ！

トイレ道

おめしはどこまでできている？

門下生

トイレット
ペーパーを
ムダ使い
していない

有段者

足の位置を
一歩前にしている

フタを閉めて流している

師範

次に使う人のことを考えて、
よごれていたら拭いている