

# ほけんだよい

(お家の人と読んでね!) 令和5年11月1日 常総市立豊田小学校

## サンダルが泣いています(>\_<)

「11月10日はいいトイレの日」です。人が一生の間に使うトイレの回数は約20万回と言われるほど、トイレは私たちの生活に欠かせないものです。お出かけ先にトイレがないのは困りますよね。

さて、学校のトイレに置いてあるサンダルたちからクレームが来ています。サンダルを使ったあと、バラバラに脱ぎ捨てて行ってしまい、きれいに整頓されていません。バラバラのままだと、次に使う人も困ってしまいます。

保健委員会でトイレの点検も行っていますが、一人一人が気をつけることでこの問題は解決します。また、気づいたときにサンダルを並べたり、友だち同士声をかけあったりすることも大切です。

みんなで使うものは、トイレだけじゃなくきれいに大切に使ってください。みなさんの心♥もきれいになりますよ。



サンダルをそろえよう



汚したら自分できれいに



男子  
一歩前へ

## 一人一人が気を付けよう!



洋式  
深くすわる



和式  
前にすわる

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう!



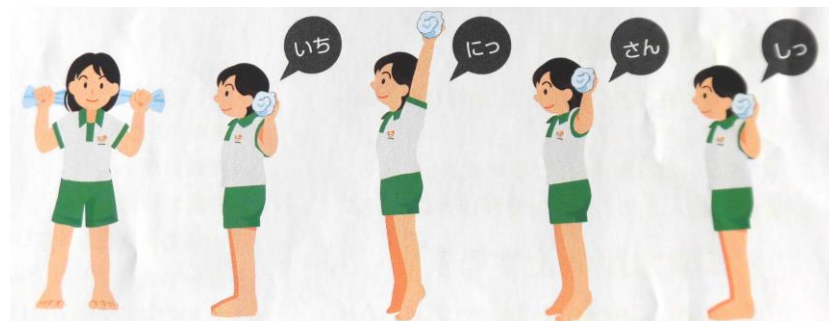
正しい姿勢を保つには体幹をきたえることが大切!

体幹遊び、やってみよう!

「体幹」とは…頭部と両腕・両足を除いた胴体の部分  
体幹をきたえることにより体を支えることができ、美しい姿勢を保ち続けることができます。

- ①頭の後ろでタオルを伸ばし、全身で上へ上げる。「いち!」(つま先立ち)
- ②おなかはずねにへこませたまま。
- ③タオルをもとの位置に戻す。
- ④かかとを下げる。

10回やるよ~!



## わかるかな? 歯のクイズ

Q1. 大人の歯の数は?  
①20本 ②24本 ③28本  
※こどもの歯は20本



Q2. 歯が抜ける原因1位は?  
①虫歯 ②歯周病 ③ケガ  
※歯周病が進むと歯を支える骨が溶けてしまうんだよ。



Q3. 虫歯になりやすいのは?  
①奥歯のみぞ ②歯と歯の間  
③歯ぐきと歯の境目



Q4. 歯よりかたいものは?  
①鉄 ②ガラス ③ダイヤモンド  
※歯は金よりかたいんだよ!



こたえ Q1…③ Q2…② Q3…全部 Q4…③