

# ほけんたより 11月

流山市立常盤松中学校

木々の葉が赤や黄色に衣替之をしていて、美しい景色に囲まれる気持ちの良い季節になりました。とはいえ、寒さも厳しくなり、感染症の流行も加速しはじめています。体を冷やさず、睡眠をたっぷりとり、ウイルスに負けない体で日々を過ごしましょう!!

この日何の日  
長くなる日

11月8日は「いい歯の日」

健康な歯肉

歯肉の様子を観察してみよう

色は...	うすいピンク	赤、赤むらさき
見た感じは	ひきしまっている	はれて丸くなっている
さわった感じは	かたい	ブヨブヨしている
出血は...	しない	歯みがきなどで出血

11月30日 (木)  
歯周疾患テスト (1年生対象) を行います。

☆ 歯口は健康の入口。おかしいと思ったら 歯科医院に行きましょう☆

## ストレッチでからだをほぐそう☆

寒い日が続いています。体が固くなり、思わぬけがや事故がおきることもあります。空いた時間にストレッチをして体をほぐしておきましょう!

### ① うでと肩のストレッチ

首の後ろで曲げた肘を、もう片方の手でひく。それぞれ 10秒。



### ② うでと太もものストレッチ

足を少し開き、腰を曲げて前屈する。20秒。



### ③ 胸と肩のストレッチ

後ろで手を組み、肘を内側にねじる。胸を張ったまま5秒。



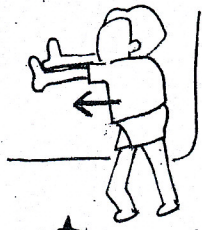
### ④ 首のストレッチ

首をゆっくり大きく回してから、前後左右に動かす。5秒



### ⑤ アキレス腱のストレッチ

足を開き、前に出した足を曲げ、両手を壁につける。かかとを床につけたまま、上体を前に倒す。



11月10日は「いいトイレの日」 昭和61年に制定  
日本トイレ協会

「世界トイレの日」は、11月19日 平成25年に制定  
ユニセフ

3人にひとりがトイレを使えない現実があります。そのゆえ、下痢や風邪などの病気で1日に800人以上の子ども達が亡くなっています。私達はトイレが使えると幸せだね。

気持ちよく使いたい。みんなのトイレ

使終わって出る前に、次の人のことを考えよう

Mr. Poo ミスタープー

『保健室の窓から』 10月22日の岩手日報の新聞に、次のような記事が載っていました。

小学校1年生の女の子の詩です。☆きりは あきはやくからばんきりをしに / みんなやった / ふりはきつと ほめられるとおもった / どんなにほめられるのかはあとおもった / ほめられ / たらいいのにはあとおもった / にこにこして、おかあさんに見せたら / おかあさんは、ほめてくれなかった / 「土よう日のぶんむしなさい。」とはんぐいにおこった / わたしはなま / した ☆ 女の子の落胆ぶりは想像に難くないが、「言われたことがある」「言ってしまったことがある」という読書も多いのではないかな。(中略)「鏡は先に笑わない」の言葉通り、こちらが笑えば相手も笑顔になる。(中略)ほめる達人の道は険しいのだ。----- ほめることは、子どもの気持ちを安心させ、やる気を増やします。心の底から相手の良さを見い出す「ほめる達人」をめざしてみればいかがでしょう! ----- 安田