



# ほけんだより11月

令和7年11月 4日  
見沼小学校 保健室

## ★11月の保健目標★

### しせいをよくしよう



朝・夕の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。からだが寒さになれていないこの時期は、かぜをひきやすい時期です。しっかり手洗い・うがいをしてかぜを予防しましょう。また、この時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？思わぬけがにつながりますので、ポケットから手を出し、背筋をぴんと伸ばして姿勢よく歩きましょう。



しせい  
あなたの姿勢・・・見られています



「姿勢を正しく」と言われると、背筋をピン！と伸ばしますね。では、授業中や給食中、みなさんはよい姿勢を続けることができますか？悪い姿勢がいけない理由やよい姿勢とはどんな姿勢なのかを知り、自分の普段の様子を見直してみましょう。

## ～こんな姿勢してませんか？～



ほおづえくん

体の中の内臓（胃や腸など）が押しつぶされて、働く力が弱くなります。後ろからみると、背骨が曲がって苦しそう。背骨が曲がる「側弯症」になる可能性があります。また、ほおづえは、歯並びにも影響します。



いんげんくん

腰に負担がかかるだけでなく、頭の重さを首で支えようとするので、首にも大きな負担がかかります。

# 「グー・ペタ・ピン！」で正しい姿勢<sup>ただ しせい</sup>

よい姿勢<sup>しせい</sup>を続けると、集<sup>しゅう</sup>中<sup>ちゅう</sup>力が上がったり、気持ち<sup>きもち</sup>が落ち着<sup>おち</sup>いたりいいことだらけ！今日<sup>きょう</sup>から「グー・ペタ・ピン！」の姿勢<sup>しせい</sup>を続けよう。

背筋<sup>せすじ</sup>はまっすぐ、

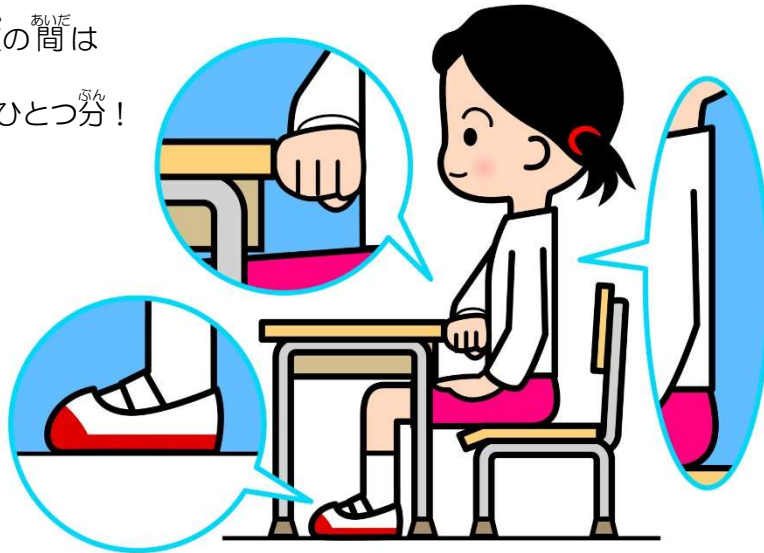
**ピン！**

机<sup>つくえ</sup>とお腹<sup>なか</sup>の間<sup>あいだ</sup>は

**グー、ひとつ分<sup>ぶん</sup>！**

足の裏<sup>あし うら</sup>は床<sup>ゆか</sup>に

**ペタ！**



## 11月の保健行事<sup>かつ ほけんぎょうじ</sup>

### は 歯みがきカラーテスト

カラーテスト、テスト用紙<sup>ようし</sup>配付<sup>はいふ</sup>日 7日（金） テスト用紙<sup>ようし</sup>提出<sup>ていしゅつ</sup>日 10日（月）

### し か けんしん 歯科健診

12日（水）8:45～ 2・4・6年、前回欠席者<sup>ぜんかいけっせきしゃ</sup> 8:45～ 金先生<sup>きんせんせい</sup>

※健診<sup>けんしん</sup>を受ける前<sup>まえ</sup>に必ず歯磨き<sup>はみが</sup>をしてきてください。「歯垢<sup>しこう</sup>」の疾病<sup>しつぺいつうち</sup>通知<sup>だ</sup>が出されることがあります。

## 11月8日は「いい歯の日」<sup>がつ か は ひ</sup>

むし歯<sup>ば</sup>や歯肉<sup>しにく</sup>の病気<sup>びょうき</sup>（歯周病<sup>ししゅうびょう</sup>）は、毎日<sup>まいにち</sup>の正しく、ていねいな歯みがき<sup>はみが</sup>で防<sup>ふせ</sup>ぐことができる病気<sup>びょうき</sup>です。

ご飯<sup>ごはん</sup>やおやつを食<sup>た</sup>べた後<sup>あと</sup>と、寝<sup>ね</sup>る前<sup>まえ</sup>には、忘れ<sup>わす</sup>れずに歯みがき<sup>はみが</sup>をして、ずっと「いい歯<sup>は</sup>」でいられるようにしましょう。今回<sup>こんかい</sup>も歯みがきテスト<sup>はみがきテスト</sup>を配付<sup>はいふ</sup>します。おうちの方<sup>は</sup>と、歯<sup>は</sup>の健康<sup>けんこう</sup>について考<sup>かんが</sup>える機会<sup>きかい</sup>になるとうれしいです。また、秋<sup>あき</sup>の歯科健診<sup>しかけんしん</sup>も終わ<sup>お</sup>ったら、保健室<sup>ほけんしつ</sup>前<sup>まえ</sup>の廊下<sup>ろうか</sup>に各クラス<sup>かく</sup>のむし歯保有率<sup>ほゆうりつ</sup>（どのくらいむし歯<sup>は</sup>の人がいるか）と治療率<sup>ちりょうりつ</sup>を掲<sup>けい</sup>示<sup>じ</sup>する予定<sup>よてい</sup>です。むし歯<sup>は</sup>は勝手<sup>かたて</sup>になおらないので、ピンク<sup>かみ</sup>の紙<sup>は いしや</sup>をもらったら、すぐ<sup>は いしや</sup>に歯医者<sup>は いしや</sup>にかかりましょう。えつらn