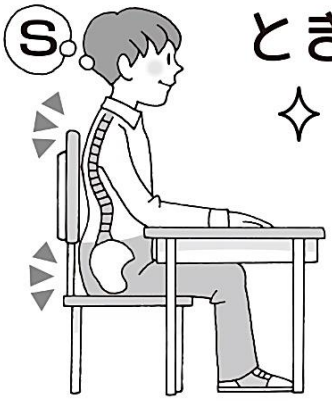
11月のほけんだより

令和４年１１月１日　発行
東山小学校　No.８

だんだんと風が冷たくなってきました。朝や夜には吐く息が白いことも…本格的な冬はもうすぐそこです。みなさん、冬の準備は進んでいますか？体調をくずさずに冬を越せるよう、服の調節や、温かい食べ物などで、体調を整えて、しっかり対策をしておきましょうね。

あなたの姿勢は大丈夫！？家族や友達にチェックしてもらおう！

いつも正しい姿勢



ときどき思い出して、✧ピンッとね

理想的な座り方の基本は、
骨盤がピンと立っていること。
背骨が自然とS字カーブを描くので、
クッションのはたらきで、重い頭が
乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を
椅子の背もたれに当てる

1



▽

そのまま体を起こす

2



これだけで完成です！

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします。



足を組む

股関節や骨盤が傾きます。



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです。



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します。



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまいます。



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります。



あなたの歯肉はどうかな？



あなたの口の中は健康ですか？
下の写真を見ながら、自分の口の中をチェックしてみましょう。
心当たりのある人は、歯肉炎か、歯肉炎になる一歩手前かも！？
歯医者さんに相談し、予防と治療をしましょう。

歯肉（歯ぐき）の健康状態は自分でチェックすることができます。鏡を使って、自分の歯肉を観察してみましょう！

健康な歯肉

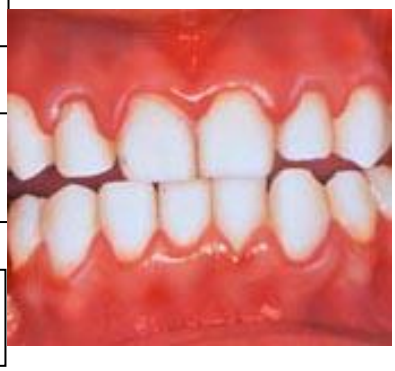


歯肉の色は？
- ピンク色
- 赤色

歯肉の形は？
- 三角ができている
- まるくふくらんでいる

さわった感じは？
- ひきしまっている
- ぶよぶよしている

歯肉炎の歯肉

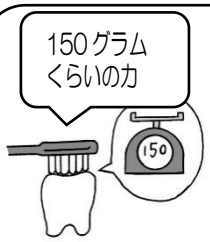


歯肉炎はむし歯とは違い、最初のうちは、自分で治すことができます。そのために大切なのが、『歯みがき』です！！ただ歯をみがいていれば良いというわけではありません。正しい方法で歯をみがくことが重要です。

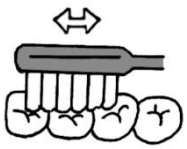
☆チェックしよう！歯のみがき方



毛先を歯にきちんと当てよう



力を入れすぎないようにしよう



歯ブラシをこまかく動かそう

歯の経過観察検診を行います

日時：１１月２９日（火）１３：３０～

むし歯などの治療は済んでいますか？１学期にむし歯があって受診していない人や、経過観察中の人を対象に、歯の経過観察検診を行います。
まだ「受診報告書」（黄緑の用紙）を学校に提出していない人は、提出しましょう。（定期的に受診している方は保護者の方のサインでかまいません。）

