

# 保健だより 11月



令和6年10月31日  
さくら市立氏家小学校

## 11月の保健目標：姿勢を正しくしよう

10月は発熱や咳の症状で欠席する児童が多かったです。これからの季節は朝夕の気温差が大きくなり、体調管理がより大切になってきます。脱ぎ着ができる上着を工夫して、気温の変化に対応できるようにしておきましょう。

### こんな姿勢で生活していませんか？

寝ころがって 読書をする  
下を向いて スマートフォンを使う  
背中を丸めて タブレットを使う

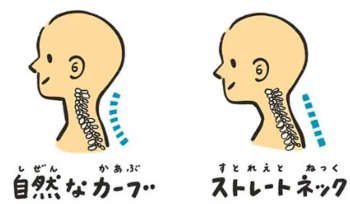
授業中の姿勢はどうか？  
「ぴん ぴた 立腰 よい姿勢」を意識して学習に取り組んでみましょう。

### あいことばはゲーピタピン！

おなかとせなかはゲー ひとつぶんあげる  
あしはゆかにピタ っとつける  
せすしはピン

### ストレートネックに要注意！

- 頭痛
- 肩こり
- 上を向くのがつらい
- 体がつかれやすい



### おすすめストレッチ！

【3秒キープ×3セット】  
ゆっくり左右に首を動かす。

11月8日

11月8日は「いい歯の日」。歯ブラシをチェックし、毛先が開いていたら交換しましょう。

### ★氏小元気アップ～歯と口の健康～★

11/6～8の3日間、特にかむこと、みがくことを意識した取り組みを行います。  
給食時、歯みがき時にミッションが出されるので、そのミッションをクリアして、「いい歯」を目指しましょう。



- #### 【かみかみミッション】
- 立腰の姿勢で食べよう。
  - よくかんで食べよう。
  - 口の中のものなくなってから次の一口を食べよう。
- #### 【ぴかぴかミッション】
- 歯の外側をていねいにみがこう。
  - 歯の内側をていねいにみがこう。
  - 奥歯をていねいにみがこう。

### ★むし歯の治療状況

(10月25日現在)

	受検者	むし歯あり	処置完了	治療率(%)
1年	115	16	7	43.8
2年	109	22	16	72.7
3年	106	16	9	56.3
4年	144	49	30	61.2
5年	111	51	33	64.7
6年	108	17	8	47.1
計	693	171	103	60.2

現在、むし歯の治療率は60.2%です。  
健康な歯を維持できるように、早めの治療をおすすめします。  
治療を終えた人は、歯科受診票を提出してください。