

# 保健だより 11月



令和7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



一気に気温が下がり、朝晩は冷え込む日も増え、体調を崩す人もみられました。これからは、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。規則正しい生活や手洗いうがいを心掛けて、感染症を予防しましょう。

寒くなると体が縮こまりやすく、つい、背中も丸くなりがちです。今月は、よい姿勢を意識して、元気にすごしましょう。

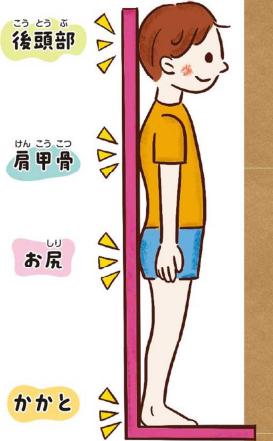
**姿勢を確認しよう!**

後頭部 お尻 かかと  
肩甲骨

壁に付けて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリに入る隙間がで  
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ  
ぱり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁  
につけられなかつたりする場合は、姿勢が悪く  
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。

友だちと確認しあってみてね。



☆よい姿勢は、呼吸がしやすくなって、全身の血流や脳の働きが良くなり、集中力や記憶力がアップ☆

## ～歯と口の健康～ ピカリンのワンポイントコーナー

近年、風船を膨らませられない子どもが増えているそう  
です。その原因の1つに、口周りの筋肉の発達が関係して  
いると言われています。

そこで、“口の周りを鍛えよう”をテーマに、保健委員会  
と運動委員会が中心となり、風船を膨らませるイベントを  
実施しました。すぐに膨らませられた人、初めは苦戦したけ  
れど、こつを掴んでできた人、膨らむ前に口が疲れてしま  
った人など、様々な様子がみられました。

口の健康は全身の健康につながると考えられています。  
是非、ご家庭で口腔体操にチャレンジしてみてください。

日本歯科医師会 HP: 口腔体操⇒



## よい姿勢でストレートネックを防ごう



## むし歯の治療状況 (10月24日現在)

	じゅしんしゃ 受診者	ば むし歯 あり	しょち 処置 かんりょう 完了	ちりょうりつ 治療率 (%)
1年	95	15	5	33.3
2年	112	29	13	44.8
3年	112	21	11	52.4
4年	106	18	9	50.0
5年	145	58	24	41.4
6年	108	39	17	43.6
計	678	180	79	43.9

現在、むし歯の治療率は43.9%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。

