

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

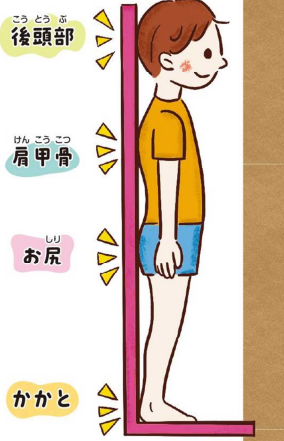


一気に気温が下がり、朝晩は冷え込む日も増え、体調を崩す人もみられました。これからは、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。規則正しい生活や手洗いうがいを中心掛けて、感染症を予防しましょう。寒くなると体が縮こまりやすく、つい、背中も丸くなりがちです。今月は、よい姿勢を意識して、元気にすごしましょう。

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、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。



背筋をぴん
足のうらを床にぴた
腰を立てて
ぴん・ぴた・立腰



よい姿勢ですぐすと
気持ちもすっきりするよ



☆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)

	受診者	むし歯あり	処置完了	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。

