

ほけんだより

にしやうがっこう ほ けんもくひやう
西小学校 保健目標

けんこう かん ちしき ぎのう しやうとく
健康に関する知識や技能を習得し、
しやうがい りやうにわたって自らの健康を保持・
ぞうしん すすむることのできる児童の育成

令和7年10月31日
上尾市立西小学校 保健室



だんだん日が暮れるのも早くなり冬の近づきを感じるようになりました。
11月は1日「いい医療の日」や「いい姿勢の日」、2日「いい血圧の日」、8日
「いい歯の日」、9日「換気の日」など健康にまつわる記念日がたくさんあり
ます。記念日は他にもあるので気になった方は調べてみてくださいね！

11月1日 『いい姿勢の日』



こんな姿勢で生活していませんか？



ね ころがって
どくしよ
読書をする

した む
下を向いて
スマートフォンを使う

せなか まる
背中を丸めて
タブレットを使う

姿勢が悪いと・・・？

☆首、肩、腰が痛くなる

わる しせい くび かた せなか こし きんにく きんちやう けっこう
悪い姿勢は、首や肩、背中、腰の筋肉が緊張して血行
が悪くなり、頭痛・肩こりや腰痛などの原因にもなります。

☆呼吸が浅くなる

せすじ の はい あっぱく あさ
背筋をしっかり伸ばしていないと肺が圧迫されて、浅
い呼吸になり体に十分な酸素が取り込めなくなるため、
つか めんえきりよく ていか か ぜ かんせんしやう
疲れやすく免疫力が低下するなどして風邪や感染症に
かかりやすくなったり、イライラしたりなどの影響を及ぼす
こともあります。

<よい姿勢>



～座っている時～

グー・ペタ・ピン！

つくえ 机とおなかはグーの手ひとつ。

あし さき 足つま先・かかとをペタッと
ゆか 床につける。

せなか 背中がまっすぐピンと伸ばす。

☆視力の低下につながる

スマートフォンやゲーム機のほかに読書や工作、字を
書くときなど、ものと目の距離は近くなっていませんか？
てもと み さぎやう なが つづ しせい わる しりよく
手元を見る作業を長く続けると、姿勢も悪くなり、視力も
悪くなります。手元を見て作業をするときは、目と対象物
の間を 30cm くらい離して正しい姿勢を保ち、ときどき
きゆうけい 休憩を入れるようにしましょう。

☆骨格がゆがんだまま成長してしまう

しせい わる こっかく
姿勢が悪いと、骨格のゆがみにつながります。筋肉も
こっかく じやうたい そだ こっかく
骨格がゆがんだ状態から育ってしまいます。また、骨格が
ゆがんでいると、歯並びや噛み合わせに影響が出ることも
あるといわれています。



～立っている時～

みみ かた こし ひざ
耳、肩、腰、膝、くるぶし

いっちょくせん
が一直線になっている。

11月8日 『いい歯の日』



歯みがきにはむし歯予防以外にも！

インフルエンザの予防には、歯みがきも有効とされています。インフルエンザウイルスを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、歯みがきで取り除けば、インフルエンザにかかりにくくなるそうです。睡眠をしっかりと、手あらいとていねいな歯みがきを習慣にして、感染症の予防に取り組み、元気にすごしましょう。

保健室からの宿題

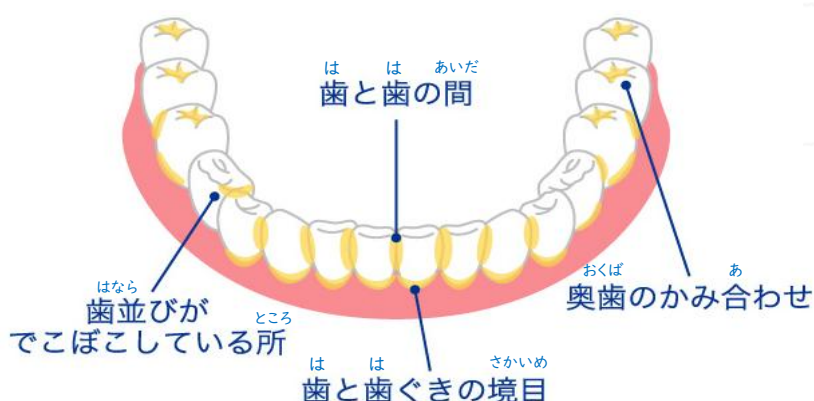
11月8日いい歯の日にあわせて「歯の染め出し」をご家庭で実施をお願いいたします。

11月7日(金)に詳細のプリントと錠剤1錠・歯っぴーファイルをお渡しいたします。

染め出しが終了しましたら担任の先生に提出をしてください。



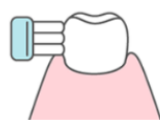
みがき残しが多いところに注意！



引用:クリニカ「正しい歯の磨き方」

<https://clinica.lion.co.jp/oralcare/hamigaki.htm>

歯の基本のみがき方



毛先を歯面(歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間)にきちんと当てる



150g~200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく



小さざみに動かす(5~10mmを目安に1~2歯ずつみがく)

引用:クリニカ「年齢別!仕上げみがきのポイント」

<https://clinica.lion.co.jp/hahahapark/challenge/point03/>

保健委員さんによる

歯みがき指導を実施しました！



2年生を対象に5・6年生の保健委員さんがおく歯のみがき方について教えに行きました。正しい歯ブラシの持ち方や磨き方、むし歯になりやすい部分を学びました。

永久歯に生え変わると一生生え変わることはありません。生涯ともにする永久歯を健康な歯で過ごすためには1本1本ていねいに歯をみがくことが大切です。

