

# とほけんだより11月

令和4年11月  
 成名小学校  
 ほけんしつ

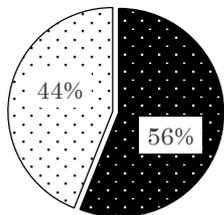
秋が深まり、10月下旬頃から朝晩が特に冷え込むようになり  
 ました。冬に向けてさらに気温が下がっていきます。日中と朝晩の寒  
 暖差で体調をくずしやすい時期です。鼻水や咳など風邪ぎみの人が  
 増えているので、気温にあわせて服装調節しながら、体調管理を  
 しましょう。



## 11月8日はいい歯の日

4月に歯科検診をしてから約半年が経ちました。朝晩の歯みがきは毎日丁寧にできてい  
 ますか？

4月の歯科検診で治療のおすすめを出して治療が終わった人は

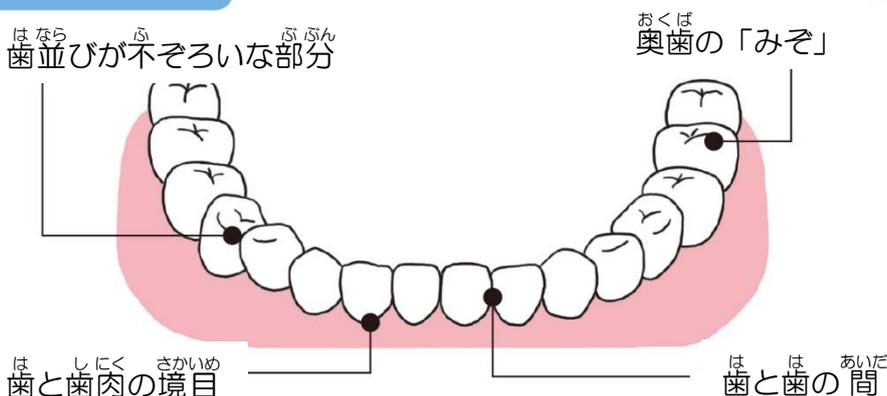


ていがくねん 低学年(1~3年)	ねん 15人中7人
こうがくねん 高学年(4~6年)	ねん 10人中7人

治療が必要だと言われた人の中で半分以上の人が歯医者さんに行ってむし歯を治して  
 もらっています。むし歯は歯医者さんに行かないと治りません。一生使う大事な歯です。ま  
 だ治療に行けていない人はこの機会に受診をすませてください。

### “いい歯”のために…みがき残しに注意

これらは歯をみがくときに  
 “みがき残し”になりやすい  
 部分です。「むし歯・歯周病  
 になりやすいところ」でもあり  
 ます。歯みがきでは特に意識し  
 て丁寧に磨きましょう。



# しせい こんな姿勢になっていませんか？

じぶん しせい かくにん  
自分の姿勢を確認しよう



がっこう いえ つくえ む  
学校や家で机に向かってい  
るときにはどんな姿勢をしてい  
ますか？ せいめいしょう  
？ 成名小のみなさんは  
よい姿勢で勉強している人も  
多くいますが、なかには姿勢がくずれてい  
る人もいます。このような姿勢をしてい  
ると肩や腰が痛くなったり、集中力  
が低下してしまったりします。急に直  
そうと思っても、なかなかできません。  
いま  
今のうちからよい姿勢のくせをつけてお  
きましょう。



やってみよう！

## ぐー・ぴた・ぴん！！！！



机と目の距離は  
パー2こ分  
(30 cm)

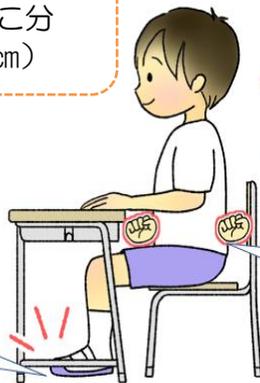
せすじをのばして！

ピン



足はゆかにつける！

ピタ



机とおなかの間は  
グー1こ！

グー

ポケットに手を入れている姿も  
見かけます。震くても手を外に  
出して、せすじ・ピン！！



\*保護者のみなさま\*

秋の身体測定・視力検査を行っています。受診が必要な人  
には検査が終わり次第、受診のすすめをお渡しします。早  
めに受診の計画をたてていただきますようよろしくお願いし  
ます。

