ほけんだより 11月

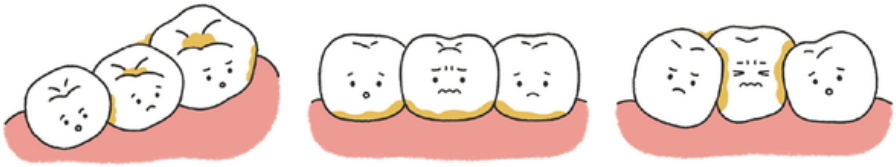
令和8年11月
南城市立百名小学校
保健室

朝晩涼しくなり、秋の気配を感じる季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。県内ではインフルエンザも流行しています。手洗い、換気、せきエチケット、十分な休養を心がけ、元気に過ごしましょう！

11月8日は「いいはの日」

鏡でcheck✨みがき残し0

みがき残しやすいところ



奥歯　　歯と歯ぐきのさかいめ　　歯ならびがデコボコしているところ

✨✨✨ みがいているとき・みがき終わったときに、鏡でチェックしましょう ✨✨✨

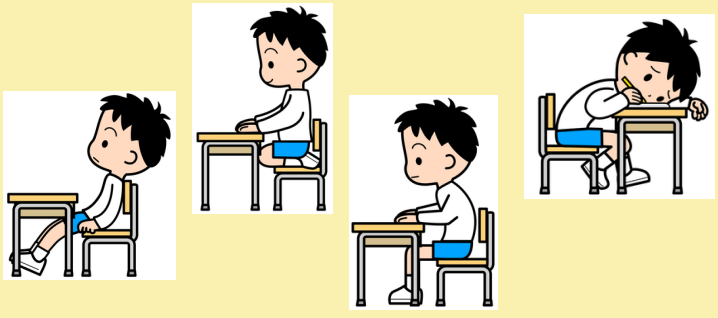
保護者の方へ

１学期の歯科検診の結果、受診が必要な児童には、治療勧告の用紙を配布しています。 現在、う歯あり54名中9名が受診済みです。受診率16.7%と低い状況です。受診が必要な児童は早めに受診をお願いします。 また、治療報告書の提出もよろしくお願いします。

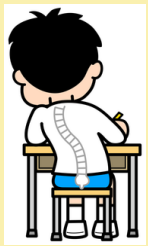
今月の保健目標　姿勢を正しくしよう！

みなさんは日ごろから「正しい姿勢」を意識していますか？正しい姿勢は今の成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのは難しいです。骨や筋肉の成長途中である今だからこそ、日ごろから正しい姿勢を心がけましょう！

こんな姿勢になっていませんか？

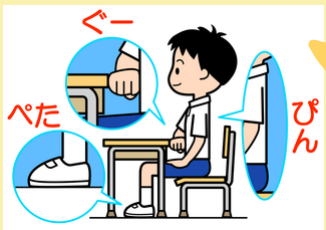


悪い姿勢を続けていると・・・・



○背骨がゆがむ　○集中力の低下
○肩こり、腰痛の原因になる
○視力が悪くなる　○疲れやすくなる
○内臓の働きが悪くなる
○あごがゆがんだり、歯並びが悪くなる

いい姿勢　グー・ペタ・ピン！



背中とお腹にグーひとつ、足はペタン、背中はピン！



タブレットは３０㎝離して使う

よい姿勢を続けるといいことといっぱい！

○やる気が起こる　○脳の働きがよくなる
○集中力があがる　○内臓の働きがよくなる
○バランス感覚がよくなる