



2014年11月 古蔵小学校 担当:大城

## ほけんもくひょう 11月の保健目標 ただ正しい姿勢を しよう!

11月に入り肌寒くなってきました。この季節、カゼや腹痛に気をつけましょう。日中は気温が上がり、暑くなることも多いので、上着で上手に調整しましょう。さて、今月の保健目標は「正しい姿勢をしよう」です。ふだんの自分の姿勢はどうか、ふり返ってみてくださいね。

### いつものクセが原因

### 脊柱側弯

人間の腕には利き手があり、動作をするときは利き手側ばかりに力が入ります。その結果、背骨が利き手側にゆがむ「脊柱側弯」もおこります。

こんなクセに注意しよう!

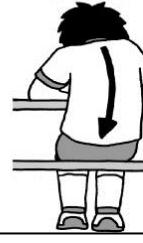
#### ●足を組んでる



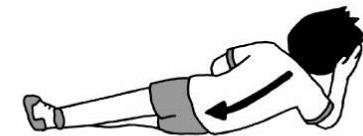
#### ●横座り



#### ●横にひねった姿勢



#### ●横になってテレビを見る



脊柱側弯がひどくなると、腰や背中に痛みがでたり、内蔵を圧迫し呼吸しづらくなったり、循環器系にも影響がでてきます。

### いい姿勢をしていますか?

姿勢が悪いと、からだがやがみます。



## 11月8日はいい歯の日

### 古蔵っ子のむし歯の治療状況

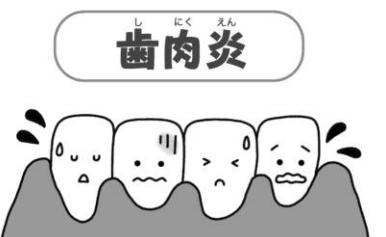
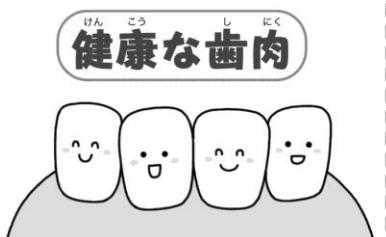
303人 → 83人 (27.4%)

4月の歯科健診で  
むし歯のあった子

治療してきた子  
(11/6現在)

※むし歯の治療、  
お早めに!

治療がまだの子には、今月、再度「治療勧告書」を配付します。治療が済んだら、治療報告書の提出をお願いします。すでに治療がお済みで、学校へ報告していない子がいましたら、お手数ですが保健室までご連絡下さい。



色は?

見た感じは?

さわった感じは?

出血は?

うすいピンク

ひきしまっている

かたい

しない

赤、赤むらさき

はれて丸くなっている

ブヨブヨしている

は歯みがきなどです

歯肉炎を起こしている子、よくみかけます。高学年の子に多いです。ていねいなブラッシングで予防できます。鏡を見てチェックしてみてね!