



2014年11月 古蔵小学校 担当：大城



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！

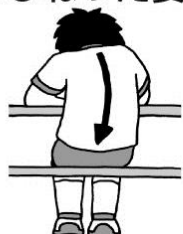
●足を組んですわる



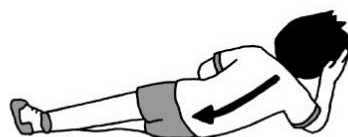
●横座り



●横にひねった姿勢



●横になってテレビをみる



脊柱測わんがひどくなると、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。



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

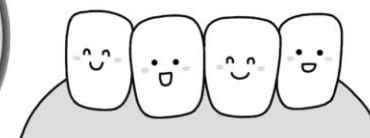
治療してきた子
(11/6 現在)

※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。



健康な歯肉



歯肉炎



色は？

うすいピンク

赤、赤むらさき

見た感じは？

ひきしまっている

はれて丸くなっている

さわった感じは？

かたい

ブヨブヨしている

出血は？

しない

歯みがきなどでする

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。鏡をみてチェックしてみてくださいね！