



2020年
佐屋小学校

あさゆう ひ こ きび ふゆ ちか じっかん さむ
朝 夕の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。からだは寒さになれ
ていないこの時季は、かぜをひきやすい時季です。すぐに防 寒 対 策に取り組んだり、手洗い
とうがい^{ねんい}を念入りにしたりし、かぜをひかないようにしましょう。

11月の保健目標「よい姿勢で生活をしよう」

がつ ほけんもくひょう しせい せいかつ
11月の保健目標は「よい姿勢で生活をしよう」です。寒い日にはつい 体 をちぢこめるよう
に背中を丸めた姿勢になっていませんか。姿勢が悪いと、体 に良くないだけでなく、運動や
べんきょう しゅうちゅう ふちゅうい ひ よ し
勉 強に集 中できなくなったり、不注意によってけがをしたりしやすいです。日ごろから良い姿
勢を意識して生活しましょう。

つくえ すわ 机に座ったときのしせい



つくえといすは
グー2つ

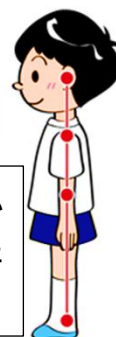
いすの位置は
チョキ2つ

つくえ め きより
机 と目の距離
はパー2つ

立ったときのしせい

あごをひく

みみ
耳・かた・ひじ・か
いっちょくせん
かとは一直線に
なる



ひら
むねを開く

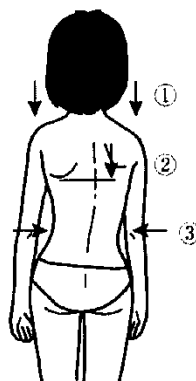
て 手は からだ
よこ 体の
よこ

※保護者の皆様へ

脊柱側湾症の早期発見のために御家庭でも確認してくだ
さい。

- ① 両肩の高さの違い
 - ② 両肩甲骨の位置、高さの違い
 - ③ 脇ラインの左右非対称
 - ④ 前屈したときの背面（肋骨及び腰）の高さの違い
- ※上記の項目に当てはまった場合は主治医への相談を
おすすめします。

立位検査



前屈検査

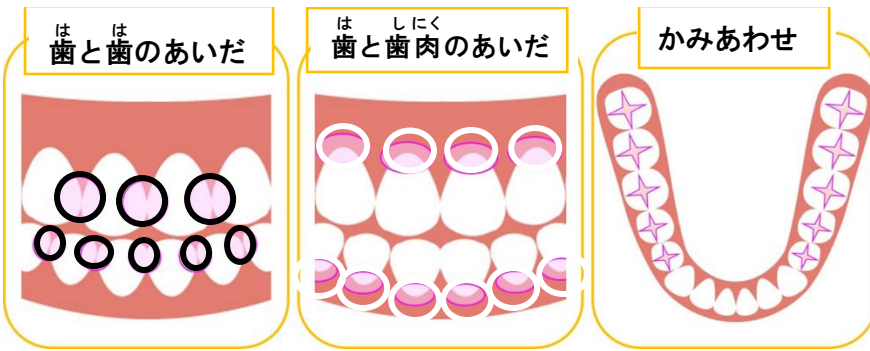


11月8日は「いい歯の日」です！

「いい歯の日」は、いい（11）歯（8）のごろ合わせで11月8日に設定されました。健康な歯でしっかりかむことは、健康生活につながります。「いい歯の日」をきっかけにいつまでも健康に楽しく食事ができるように歯の健康について意識しましょう。

先月から順番に各学級で歯科指導を行っています。歯をみがくときのポイントやみがき方を話しましたが、学んだことを意識してみがいていますか。歯ブラシの毛先がバサバサになっている人は、この機会に新しい歯ブラシに替えるのもいいですね。

みがきのこしの多いところはここ！



みがきのこしの多い3つの場所はとてもむし歯になりやすいです。しっかり意識して、ていねいに歯をみがきましょう。

ほけんしつりょうじょうきょう 10月の保健室利用状況

あさ けんこうかんさつ
朝の健康観察
わす
カード忘れ

198人

けが

180人

46人

とうこうご たいおん
登校後、体温を
はか ひと
測りに来る人がた
くさんいます。
とうこうまえ けんおん
登校前の検温は
ぜんこく こ
全国の子どもがみ
んなしていること
でわす
す。忘れることがな
いよう、家を出る
まえ
前にならず測
りましょう。

うんどう きせつ
運動しやすい季節にな
り、けがをする人が
ふ
増えました。11月はス
ポーツ集会、佐屋っこ
ランニングなど運動す
る機会が増えます。け
がをしないようしっかり
じゅんびうんどう
準備運動をしましょ
う。

たいちょう わる
体調が悪い