ほけんだより　11月

令和８年　１１月　４日
小平市立小平第十五小学校
校　　長　　深野　義法
養護教諭　　後藤　　碧

「立冬」と呼ばれる１１月７日は暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうと疲れやすくなっています。十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れずにして冬に負けない体づくりができるようご家庭でもお声がけをお願いたします。

11月の保健行事

日付	学年	内容	備考
11/20（金） ８：４５～	５年 ６年対象者	モアレ検査	体育着を持ってきましょう 欠席者健診日時：12/2（水） 男子：14：00～女子：14：45～ 会場は福祉会館３階第１・３集会室

秋の歯科検診　受診のおすすめについて

１０月２１日（水）に秋の歯科検診を行いました。

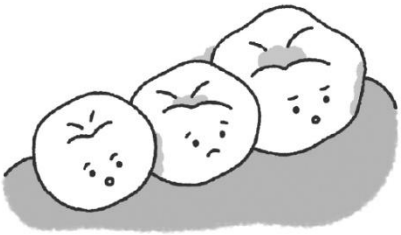
１０月２７日（火）に配布しました『受診のおすすめ』の黄色の用紙は、「疑いのある疾患」のあった人のみお渡ししています。治療の必要がある人は、なるべく早めに受診することをおすすめします。

歯並びなど経過観察中の方にも検診の結果として『受診のおすすめ』をお渡ししていますので、「経過観察中」「〇年生から治療を始めます」などと、保護者の方がお書きになりご提出ください。

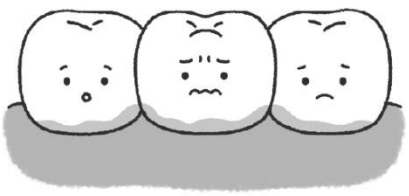
また、秋の歯科検診は臨時健康診断となりますので、欠席者は学校歯科医を受診する必要はありません。

鏡でcheck✦みがき残し0

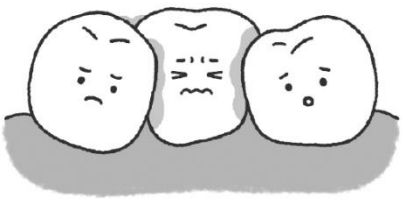
みがき残しやすいところ



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 ✦✦✦

11月の健康目標

姿勢を正しくしよう

check! 悪い姿勢になっていませんか？

「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

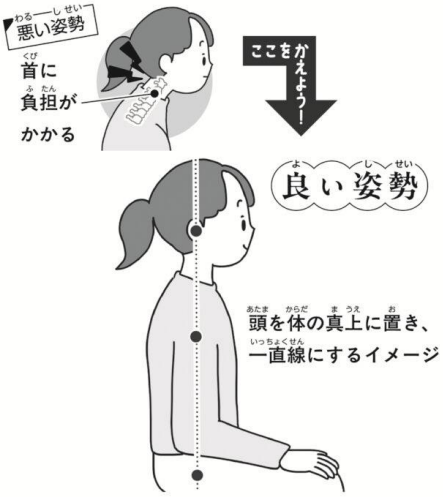
ついついやってしまう悪い姿勢



check! 首

首が前に出ると頭の重みが首に集中

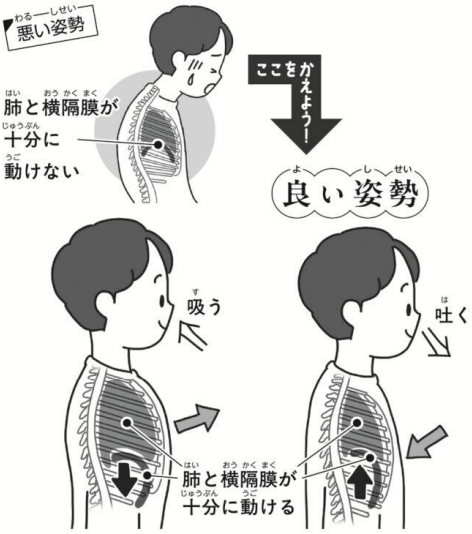
人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと息がしづらくなる

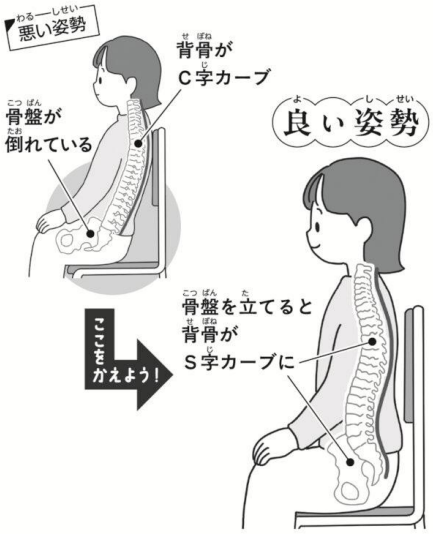
背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦ 頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦ 太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦ 印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。