



令和7年11月4日

岡本小 保健室

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう



いい姿勢だと、呼吸がしやすくな
って、体中の血の流れや脳の
働きがよくなります。そのため、
集中力(考える力)や記憶力
(おぼえる力)もあがって、勉強
がはかどります。授業中や家庭
でもよい姿勢を意識しましょう。

正しい姿勢で生活しよう

正しい座り方: グー ペタ ピン

いすにつくえはグーのきより・あしはゆかにペタとつける・せなかはピンとのぼす
(目と机のきよりはパー2つ分)



姿勢がよい = 運動ができる = 勉強ができる

河内地域学校園 健康推進部

衛生チェックの結果



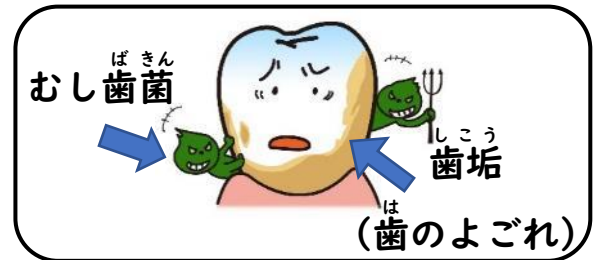
		ねん 1年	ねん 2年	ねん 3年	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年	合計
つめがのびていた人	9月	2人	0人	3人	2人	4人	0人	11人
	10月	2人	4人	1人	4人	4人	2人	17人
ハンカチをわすれた人	9月	6人	0人	7人	6人	4人	5人	28人
	10月	4人	3人	2人	7人	5人	1人	22人

つめがのびていた人は、自分のケガの予防や友達をケガさせないために運動会までに切っておこう。

6月の歯科検診結果です。



さくねんど こんねんど しこう ひと
 昨年度・今年度とも歯垢がたくさんついている人は
 いませんでした。またむし歯を持つ人も少なくなっ
 ています。また、歯垢(歯のよごれ)がついている人や
 CO(むし歯になりそうな歯)を持った人もへっています。
 りゆう い か かんが
 理由は以下のように考えられます。



まいとし3ねんせい じっし は けんこうきょうしつ うつのみやししゆさい さくねんど ねんせい さんか
 ○毎年3年生で実施する「歯の健康教室」(宇都宮市主催)や昨年度から6年生が参加している「はみがき大会」で歯のみがきかたや、フロスの使い方を学び、歯の健康に対する意識が高まったのではないかとのこと。

さくねんどじゆしん し ら せ ひと
 ○昨年度受診のお知らせをもらった人が、歯医者さんで治してもらったり、歯のお掃除をしてもらったりしたということ。

▲むし歯やCOに変わってしまった人もいるのではないかとのことです。

治療が必要または歯医者 の指導が必要な児童の割合		1年	2年	3年	4年	5年	6年
今年度 (R7)	歯垢がすこし ついている人	2.8%	28.0%	2.7%	7.8%	31.1%	7.3%
	COがある人	0%	0%	25%	7.8%	0%	0%
	むし歯がある人	15.6%	14.0%	8.3%	15.6%	31.1%	22.0%
昨年度 (R6)	歯垢がすこし ついている人		10.5%	25.7%	27.9%	32.5%	7.8%
	COがある人		26.3%	0%	0%	0%	32.2%
	むし歯がある人		23.7%	19.7%	23.3%	22.5%	22.0%

あいうべ体操でむし歯を予防しよう！

これは、お口のたいそうです。「あー いー うー べー」

と口や舌(べろ)を大きく動かして、口のまわりの筋肉を強くします。筋肉が強くなると、鼻で息ができるようになり、唾液(つば)がたくさん出て、むし歯や歯のまわりの病気予防にもなったりします。ポイントはひとつひとつゆっくり、おおげさにやることです。声は小さい方がやりやすいです。「あいうべー」で1セットとし、まずは1日5～10回やってみましょう。

学校歯科医の 林 先生より

