

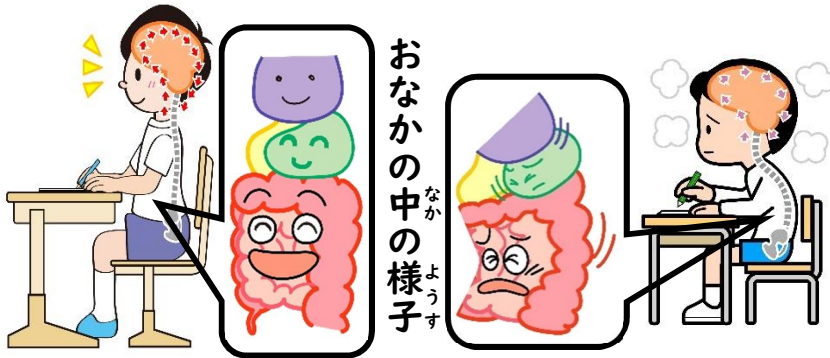


令和6年11月7日

岡本小 保健室

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

11月1日はいい姿勢の日



正しい姿勢で生活しよう

正しい座り方: グー ペタ ピン

いすをつくえはグーのきより・あしはゆかにベタっとつける・せなかはピンとのばす
(目と机のきよりはバー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

背中がまるくなるとおなかがぎゅうっと小さくなって息がしづらくなり、血の流れも悪くなったり、酸素(体に必要な空気)が体にまわりにくくなったりします。

姿勢が悪いとどうなる?

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰の痛みなどの体の不調がおこりやすくなる

一部の筋肉や関節(「ひじ」や「ひざ」などのまがるところ)に力が入ってしまい、痛みのでる場所がでてきてしまいます。



太りやすくなる

体の中の機能がうまくうごかなくなり、食べたものが消化されにくくなり、太りやすくなります。



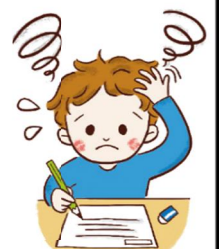
つかれやすくなる

酸素(体に必要な空気)が体にまわりにくくなると、つかれやすくなります。



集中力がおちる

血の流れが悪くなると、頭(脳)にもまわりにくくなり、集中力がおちます。



6月の歯科検診結果です。

さくねんど しこう は ひと
昨年度よりも歯垢(歯のよごれ)がついている人や

CO: (むし歯になりそうな歯)を持った人がへっています

かんが りゆう ふた
考えられる理由としては、二つあります。

①令和3年度の夏休みあけから給食後のはみがきを再開したことや、6月の上旬に6年生がはみがき大会に参加し、歯のよごれが少なくなったことや、フロスのつかいかたを学び、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。

②むし歯に変わってしまった人もいないのか。ということです。



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 (R6)	歯垢がすこし ついている人	10%	10.5%	25.7%	27.9%	32.5%	7.8%
	歯垢たくさん ついている人	1.6%	0%	0%	0%	0%	0%
	CO保有者率	18.3%	26.3%	0%	0%	0%	32.2%
	未処置者数	11.7%	23.7%	19.7%	23.3%	22.5%	22.0%
さくねんど 昨年度 (R5)	歯垢がすこし ついている人		17.1%	13.4%	22.9%	33.3%	26.5%
	歯垢たくさん ついている人		2.4%	0%	8.3%	5.1%	8.2%
	CO保有者率		19.5%	20.9%	12.5%	25.6%	24.5%
	未処置者数		12.2%	17.9%	20.8%	23.1%	18.4%

はいしゃ じゅしん
歯医者さんを受診しよう！



がっこう し か い はやしせんせい むしばよぼう あ ど ば い す
学校歯科医の 林 先生から虫歯予防のアドバイスです。

は よご ば きん はる し か けんしん し ひと
歯の汚れはむし歯菌のエサになります…。春の歯科検診でお知らせがきた人は
はいしゃ ひと いま かよ ひと
歯医者さんにみてもらいましたか？今も通っている人がいるかもしれません。まだの
ひと ひと はいしゃ い ひと ば じぶん なお
人はおうちのの人に歯医者さんにつれて行ってもらいましょう。むし歯は自分では治
せません！歯医者さんでしっかりと治療をしてもらってください。
は けんこう ひと よ
歯が健康な人も、きれいにおそうじをしてもらうと良いですね。

ある
ハブラシをくわえたまま歩かない

がっこう じせき うち き ばしよ
①学校では自席で、お家では決められた場所でみがく。

いどう はぶらし くち だ も ある
②移動するときはハブラシを口から出して、持って歩く。



おお じ こ
大きな事故に
つながります!!