

ほげんだより 11月



令和7年11月号
横川中央小学校

げんきっこ

お家のひとといっしょに読んでね！

11月23日は「勤労感謝の日」です。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作をお祈りする日でした。みなさんがおいしい食事をするまでに、農家の方やお家の人など、たくさんの方たちの働き（がんばり）があります。食欲の秋を楽しみながら、「ありがとう」という気持ちを持てるといいですね。



11月は「いい〇〇の日」がたくさん！！

26日「いい風呂の白」や10日「いいトイレの白」などがあります。他にどんな白があるのかぜひ調べてみてね！



11月1日は
いい
姿勢の日

スマホ首と猫背に注意

スマホを使うとき、頭が前に出て、背中が丸くなっていませんか？その状態が続くと、スマホ首（ストレートネック）や猫背になってしまいます。



正しい姿勢であれば、背骨や体全体で重い頭を支えることができますが、悪い姿勢では首や肩に負担がかかり、体調不良や集中力の低下等を引き起こしてしまいます。

姿勢が悪いとどうなる？

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる
一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



姿勢を確認しよう！
後頭部 肩甲骨 お尻 かかと
壁につけて立ってみよう
腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がでるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。





歯ブラシの交換は1ヶ月が目安です。それよりも早く毛先が広がったら、新しい歯ブラシにしましょう。また、力が強すぎる可能性があるので、注意しましょう。

要治療者のうち歯科治療証明書が未提出の児童には、11月に再通知をします。

歯
磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。

鏡を見ながら、磨き残しが
ないように、1本1本やさ
しく歯を磨きましょう！



この5カ所は意識して磨こう！

R7歯科検診結果

全国	67.11	16.38	16.51
県	63.2	16.4	20.4
本校	59.8	34.3	5.9
6年	62.2	37.8	
5年	43.2	51.9	4.9
4年	60.0	32.5	7.5
3年	58.7	33.3	7.9
2年	67.3	20.0	12.7
1年	72.6	22.6	4.8

□ むし歯なし

■ 処置完了（むし歯治療済み）

■ 未処置（むし歯あり）

全国・県平均は、R6
学校保健統計調査の
結果です。

《今年度の横次小》
むし歯がある人5.9%
むし歯がない人59.8%
むし歯を治した人34.3%



歯みがきで
健康を
ぴかぴかに！！

11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる

換気をするときのポイントは
対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等の
感染症予防のために、
換気だけでなく、手洗
い・うがい、加湿、マス
クの着用等の対策を
していきましょう。
栄養バランスのよい
食事や睡眠もとても
大切です。