

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

じどう 児童のみなさんへ

よい姿勢で健康に過ごそう!

じゅぎょうちゅう きゅうしょく た
授業中や給食を食べているとき、どのような姿勢で過ごしていますか?

こんな姿勢の人はいませんか?

そりかえっている



からだか横を向いている



つくえにもたれかかっている



ねこぜ
猫背になっている



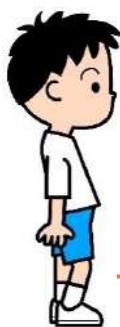
ほおづえをついている



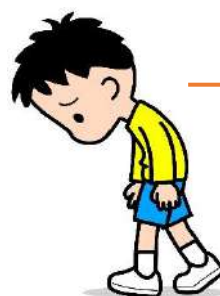
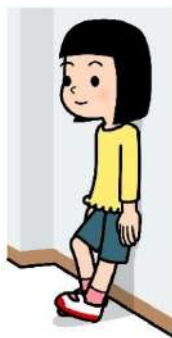
ねこぜ
猫背になっている

立っているときはどうですか?

じゅうしん かたあし
重心が片足に
かかっている



かべ
壁によりかか
っている



すわ うえ せいせい ないぞう しんけい あっばく こし いた しゅうちゅうりよく
座っているとき、上のイラストのような姿勢は、内臓や神経を圧迫するため、腰が痛くなったり、集中力
が低くなったりします。また、そりかえって座るなど、いすに正しく座れていないと、いすから落ちたり、い
すごと倒れたりしてけがをする原因になります。頭を打つ可能性もあり、とても危険です。

た うえ せいせい からだ わる
立っているとき、上のイラストのような姿勢だと、体のバランスが悪くなり、
肩や腰が痛くなる原因になります。

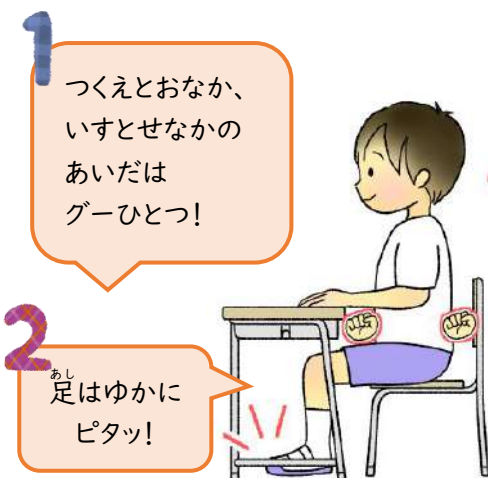
せいちょう とちゅう いま じ き せいせい わる せぼね ま かた たか さゆう
成長の途中である今の時期に姿勢が悪いと、背骨が曲がり肩の高さが左右で
異なる「側弯症」という病気になる場合もあり、注意が必要です。

つぎ ただ せいせい かくにん
次のページで正しい姿勢を確認しましょう。



つぎ いしき しせい
次のポイントを意識して、よい姿勢のくせをつけましょう。

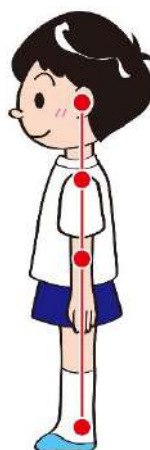
すわ
座っているとき



1 つくえとおなか、
いすとせなかの
あいだは
グーひとつ!

2 あし
足はゆかに
ピタッ!

た
立っているとき



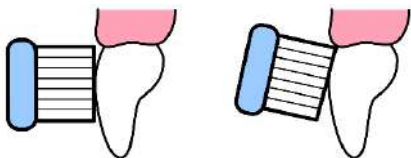
3 せなか
は
ぴん!

1 みみ
2 かた
3 こし
4 くるぶし
が
一直線になる
ように立つ!

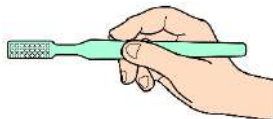
11月8日は「いい歯の日」～きちんと歯みがきできていますか?～

がつようか は ひ
11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは毎日朝と夜、きれいに歯をみがいていますか? 5月に
おこな し か けんしん ば じどう ふ じ み がおかしやうがつこうぜんたい にん ちりやう お
行った歯科検診で、むし歯があった児童は、富士見丘小学校全体で48人でした。すでに治療が終
わっているけれどむし歯を経験したことがある人も合わせると、80人もいます。正しい歯みがきの仕方
を確認して、むし歯ゼロを目指しましょう。

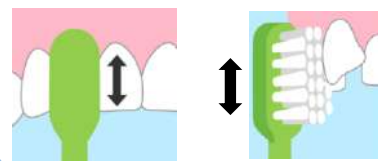
① けさき は
毛先を歯にまっすぐあてる



③ やさしい力
でみがく
(えんぴつもち)



② は ちい うえ
歯ブラシを小さく動かして
一本ずつみがく



ほ ご し や みなさま
保護者の皆様へ

感染症対策へのご協力をお願いいたします

日頃より、感染症対策にご協力いただきありがとうございます。テレビ等で報道されているように、マイコプラズマ肺炎や手足口病等の感染が広がっています。本校でも体調不良による欠席や早退が増えています。今後気温が下がっていくにつれて、新型コロナやインフルエンザ等の流行も予想されます。以前からお伝えしているとおり、風邪症状がある場合は無理をせず、登校を控えていただいていたかどうかをお願いいたします。子どもたちの健康のために、ご協力いただけたらと思います。よろしくお願い申し上げます。