



# げんきな子

ほけんだより（令和4年度）  
第6号  
令和4年11月8日  
水戸市立渡里小学校



## 寒くなってきました

季節が秋から冬へと、ゆっくり移り変わってきました。今の時期、晴れた日の朝は寒くても、日中になると気温がぐんぐん上がってきてあたたかくなります。

逆に雨の日は、朝はあたたかく感じられますが、日中はあまり気温が上がらず寒い日となります。朝、あたたかいなと思ってうす着をしていると、昼間の寒さでかぜをひいてしまうこともあるかもしれません。毎朝、天気予報で気温をチェックして、健康管理に気をつけましょう。

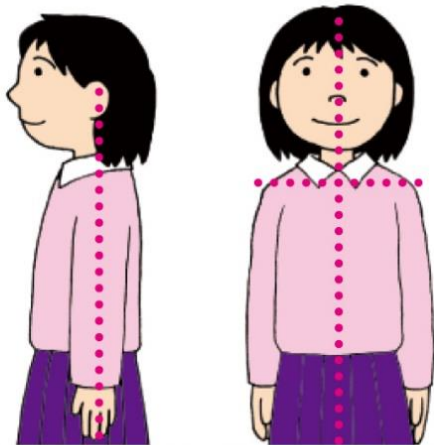


### 今月の保健安全目標

- ・ 正しい姿勢で過ごそう
- ・ 安全に楽しく運動しよう

## しせいを見直してみよう

### ●正しいしせいってどんなしせい？



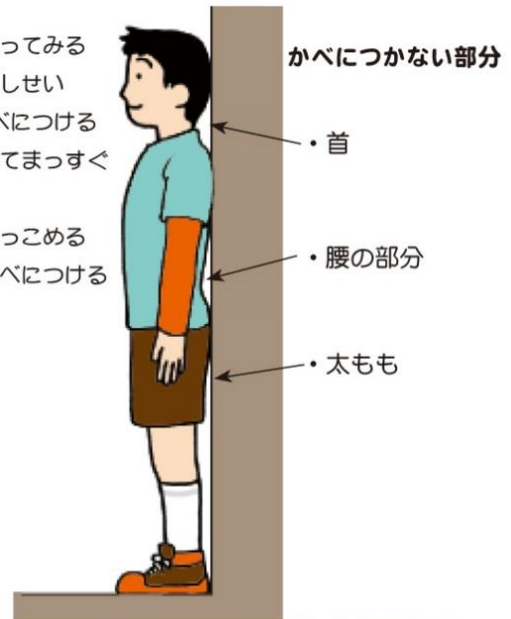
「正しいしせい」とは、自分の身長通りのしせいを1ミリも縮めないしせいのこと。

↓  
これが「基本しせい」です。

- 横から見ると、耳から体の横、かかとまでが一直線。
- 正面から見ると、両肩を結ぶ線は床と並行。鼻とへそを結ぶ線は床に垂直。

### ●「基本しせい」で立っているか チェックしよう！

- かべの前に立ってみる
- ①気をつけのしせい
  - ②両肩をかべにつける
  - ③あごをひいてまっすぐ前を見る
  - ④おなかを引っこめる
  - ⑤かかとをかべにつける



このしせいが自然にできたら合格！  
いつもこのしせいになるように心がけましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」

あなたの歯は健康ですか？歯の表面を舌でさわってみてください。

ツルツルだったら大丈夫。汚れが残っていて、ザラザラ、ネトネトしていたら危険信号です！

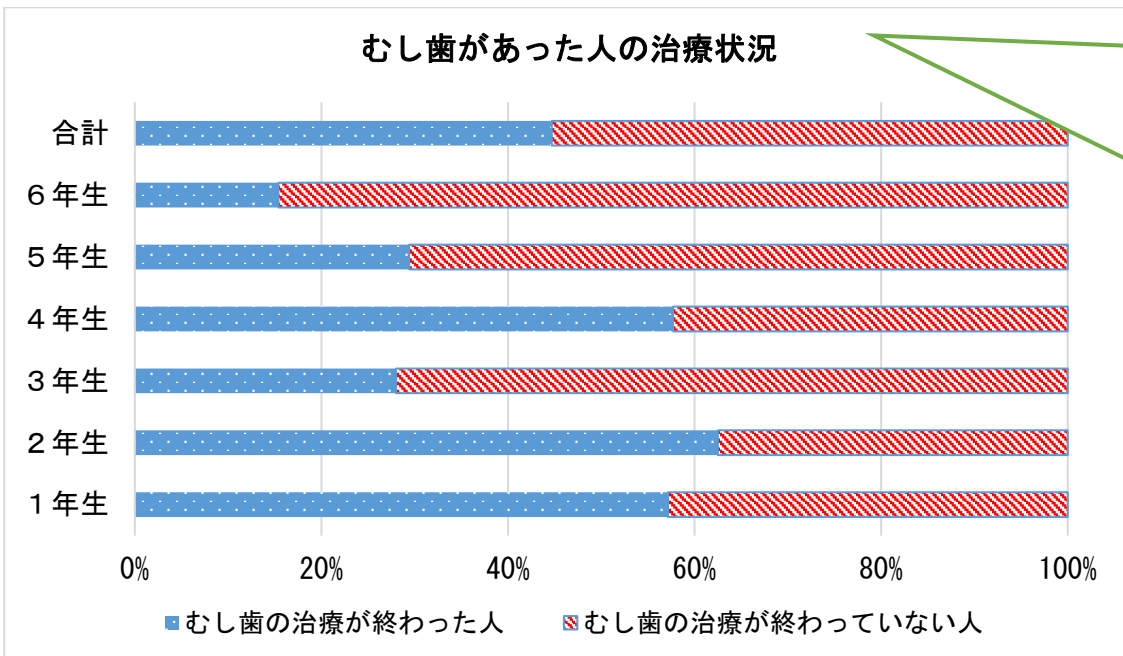
むし歯をつくるミュータンス菌は汚れた歯が大好きなのです。いい歯をすぐにむし歯にしています。

**一度むし歯になったら歯医者さんで治療しないと、ひどくなるだけで決して治りません。**

1学期に行った歯科健診の結果を覚えていますか？「むし歯があった人の治療状況」を見てみると治療率は約4割と半分以上の人がまだ治療をしていない状況です。現在、治療中という人もいるかもしれませんが、治療がまだの人は早めに歯科医院で受診しましょう。また、治療が終わりましたら、「歯科受診報告書」を学校まで提出してください。



むし歯があった人の治療状況



特に

- ・ 3年生
- ・ 5年生
- ・ 6年生

の治療率が低いです!!

早めの受診をお願いします!

## 歯ブラシチェックをお願いします

給食後の歯みがきに使っている歯ブラシが古くなっている人はいませんか？時々、チェックして古くなっていたら新しいものに交かんするようにしましょう。



### 毛先が曲がってきたら、新品に交かんしよう

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯こうが落とせなくなります。

歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交かんしましょう。

