

八町小ほけんだより あしたもははは

令和7年11月7日(金)

八町小学校

保健室

11月の保健目標 「姿勢を正しくしよう」

こんな姿勢していませんか？



朝の会の様子を見ていると、上のイラストのような姿勢をしている子の姿をよく目にします。悪い姿勢をしていると、疲れやすい、背骨が曲がってしまう、身長が伸びにくい、視力が低下する、歯並びが悪くなるなど、いろいろなことの原因につながります。

座っているときの『よい姿勢』のポイントはグー・ペタ・ピン！

グー：座る位置



つくえやいすにもたれずに、
グー一個分間をあけてすわる。

ペタ：足の位置



足を床にペタンとつける。

ピン：背中



背中はまっすぐピン！

立っているときは…背中ピン！

- 首を長く
- 肩の力をぬく
- おしりに力を入れる
- ひざを伸ばす



※ 横から見たときに、耳→肩→おなか→ひざ→かかと
が一直線に結ばれるようにする。

※ 前からみたときに、左右の肩・腰が同じ高さになる
ようにする。

ポイントをおさえて、『よい姿勢』を
心がけましょう！ 曲がった背中よりかっこいい！！

『座っているときの姿勢』、『立っているときの姿勢』が正しいか、確認してみよう！！

せい かつ ち え つ く

がつ せいかつ ち え つ く けっかはっぴょう

生活チェック 9月の生活チェック結果発表！！

じぶん くらす
自分のクラスはどうだったかな？1月にまた生活チェックがあります。その時までに『生活リズム
きんぐ
KING』になれるように、今から自分の生活を見直してみてくださいね。

せいかつ キング こ 生活リズムKINGになれた子

()の中は提出人数 ※仲よし学級は交流学級に入っています

い組	A組	ろ組
1年生 7人 (34人)	9人 (26人)	
2年生 9人 (22人)	5人 (23人)	
3年生 7人 (26人)	8人 (23人)	
4年生 5人 (20人)	5人 (25人)	
5年生 5人 (20人)	10人 (22人)	5人 (20人)
6年生 5人 (21人)	14人 (24人)	

まだまだライオンだった子

い組	A組	ろ組
1年生 9人	2人	
2年生 4人	1人	
3年生 4人	4人	
4年生 1人	7人	
5年生 2人	3人	0人
6年生 5人	2人	



6年A組、5年A組に生活リズムKING
の子が多いよ！！この調子で良い生活を
続けていってね♪



5年ろ組は、まだまだライオン
の子が0人！
すばらしいですね♪

11/25(火)に歯科二次健康診断を行います！

歯科二次健康診断は4月の歯科健診で、CO（むし歯になりそうな歯）やGO（歯肉に軽い炎症がある子）が見つかった子に対して行う健診です。現時点でCO・GOが原因で歯科二次健診を受ける子は32人の予定です。

(11月1日現在)

対象の子には後日『歯科二次健診特別号』を配布します。

お便りをもらった子は、この機会に歯の磨き方を見直し、ピカピカな白い歯を目指してくださいね。

1年生：3人 2年生：2人 3年生：6人
4年生：4人 5年生：10人 6年生：7人

11/26(水)から定期外視力検査を行います！

ひにち	ようび	じかん くらす 時間・クラス	じゅん び 準備
26	水	朝仲よし③6年い組	・めがねを使っている人は、めがねをしたまま測ります。忘れずに持ってきてください。
27	木	①3年A組③2年A組	・コンタクトをしている人は、事前に先生に教えてください。
28	金	①3年い組③2年い組	
12/1	月	①5年い組②5年ろ組、 ③6年A組④5年A組	
2	火	①4年い組②4年A組④1年A組	
3	水	④1年い組	

