

# 八町小ほけんだより あしたもははは

れいわ ねん がつ にち きん  
令和7年11月7日(金)  
はっちょうしょうがっこう  
八町小学校  
ほけんしつ  
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



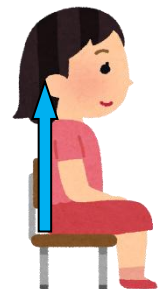
つくえやいすにもたれずに、グー一個分間をあけてすわる。

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！

- ①首を長く
- ②肩の力をぬく
- ③おしりに力を入れる
- ④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。
- ※ 前から見たときに、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！！

# 生活チェック 9月の生活チェック結果発表！！

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『生活リズム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。

| 生活リズムKINGになれた子<br>( )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）

|        |         |        |
|--------|---------|--------|
| 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 |

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、ピカピカの白い歯を自ざしてくださいね。

## 11/26(水)から定期外視力検査を行います！

| 日にち  | 曜日 | 時間・クラス                    | 準備   |
|------|----|---------------------------|--|
| 26   | 水  | ③仲よし③6年い組                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・めがねを使っている人は、めがねをそのまま測ります。忘れずに持ってきてください。</li> <li>・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。</li> </ul> |
| 27   | 木  | ①3年A組③2年A組                |  |
| 28   | 金  | ①3年い組③2年い組                |  |
| 12/1 | 月  | ①5年い組②5年ろ組、<br>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                     |  |

