



きゅう はだざむ 急に肌寒くなりましたが、こんな格好になっていませんか？

ポケットに手を入れている児童を時々みかけるようになりました。

寒くてつい手を温めるために、してしまいがちな姿勢ですが、

危ないです。【どこが危ないか考えてみましょう。】

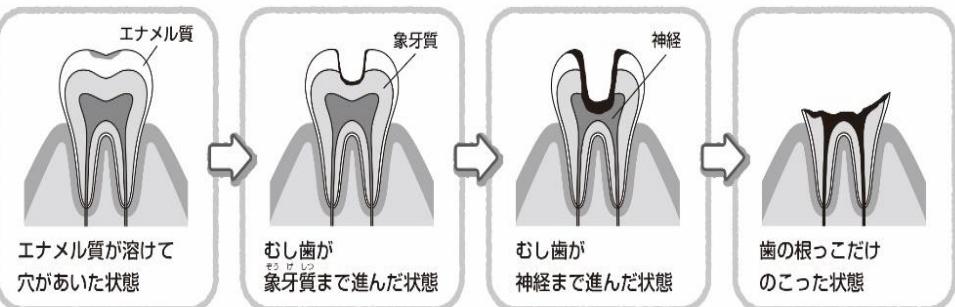
手がポケットに入ったままでバランスを崩して転んでしまうと、衝撃を抑えられずに頭や鼻、歯、目などに大きなケガをしてしまいます。

ケガは事前に防ぐことが大切です。腕でバランスがとれるようにして歩きましょう。

## 11月の予定

4日(火)	歯科健診(宮本先生)：1年生、4年生2・3・4組
6日(木)	歯科健診(田井先生)：3・6年生、4年生1組
13日(木)	喫煙防止教室：4・6年生
17日(月)	歯科保健教育：1年生2・3組
18日(火)	かむことマスター：2年生
20日(木)	歯科健診(前岡先生)：2・5年生
25日(火)	歯科保健教育：1年生4組
27日(木)	歯科保健教育：1年生1組
28日(金)	モアレ検査：5年生

むし歯の進み方



2025年11月  
みやじょうがこう  
宮小学校  
ほけんしつ



字を書く姿勢



正しい姿勢で良いこといっぱい♪

- 骨や筋肉の発達が良くなる
- 内臓の働きが良くなる
- 脳の働きが良くなる
- 自分が疲れにくい
- 集中力がでる・やる気が起こる
- 見た目がステキ

11月の保健目標

正しい姿勢を正しくしよう！

体からの  
おねがい

猫背で歩いているAくんの体から、  
「助けて～！」という声が…。

のう  
脳

体が曲がると、血液の流れがよ  
くなくなって、届く酸素が少な  
くなっちゃうよ。頭がぼーっと  
するし、集中力もなくなるなあ

ないぞう  
内臓

お腹が押されると、  
ぼくたちのはたら  
きが悪くなって、  
便秘や下痢になる  
こともあるんだ

かた  
肩

筋肉に負担がかかったり、骨  
がゆがんだりして、だんだん  
痛くなってくるよ～

かた  
腰

猫背はカッコ悪いだけじゃな  
く、健康にもよくないんだね。

