

# ほけんだより #11

あずま北小学校  
ほけんしつ  
令和6年11月8日

朝晩の冷え込みが増し、そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に、水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようといいかげんになってしまいがちです。そんなときこそ意識して、ていねいに行うよう、気をつけていきたいものです。冬服や暖房器具の準備だけでなく、健康への意識も冬用にきりかえていきましょう。

## 11月8日はいい歯の日!

日本歯科医師会は1993年(平成5年)より、11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」のごろあわせてPR重点日として、この日に合わせて国民へのさまざまな歯科保健啓発活動を行っています。



### 保護者のみなさまへ

4月に実施した歯科検診の結果、治療の必要があった児童には、黄色の用紙で「歯・口の健康診断結果について(お知らせ)」を配付しています。用紙の下側には、受診報告書がついておりますので、歯科医院に受診された方はご提出ください。

11月8日のいい歯の日に合わせて、まだご提出されていない方にも再度、「歯・口の健康診断結果について(お知らせ)」を配付します。受診がお済みでしたら、ご提出のご協力をお願いします。



## 姿勢が悪いとどうなる?

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

### 肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなると、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



### 太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に動けなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。

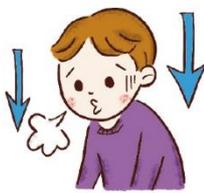


～姿勢を確認しよう!～  
4つのポイントをかべにつけてたってみよう。  
腰とかべの間に手のひらがギリギリはいるくらいがよい姿勢の目安です。



### 疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



### 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くやすいため集中力が低下します。

