



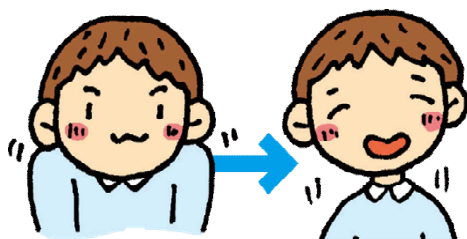
令和4年 11月1日
中野区立令和小学校
養護教諭 桜井理恵子

新校舎へ移転して初めての運動会は、晴天にも恵まれ、無事開催されました。どの学年も一生懸命に演技している姿に先生はとても感動しました。みんなで心を合わせていくことの大切さ、これからの生活にもいかしてほしいと思います。

さて、日が短くなり一日の寒暖差が大きくなり始めます。寒くなるとどうしても肩に力が入って、背中が丸くなってしまいます。正しい姿勢は心身の健康な発達にとっても大切です。そこで、姿勢をよくする3つのポイントを紹介しします。

姿勢をよくするポイント

① 肩を持ち上げてストンと落とす。



② おへそに力を集中する。



③ あごを引き、胸を張る。



座ったときと
立ったときの姿勢が、
いい姿勢かチェック！

ちなみに…姿勢が悪いと



気持ちよく通いやすい！



11月の健康目標



よい姿勢で生活しよう！

5年生は、脊柱側わん検診を実施します！（保護者の皆様へ）

中野区では、小学校5年生と中学校1年生で脊柱側わん検診を実施しています。

昨年度は、令和小の受診者のうち、男子 4.76%・女子 14.63%が経過観察となりました。一次検診当日（11月11日）、欠席等で受診できなかった方は、下記の日時に保護者同伴で受診をお願いします。



<未受診者検診>

（1）日時：令和4年11月19日（土）午前10時～11時（受付時間）

（2）会場：（公財）東京都予防医学協会 保健会館 本館

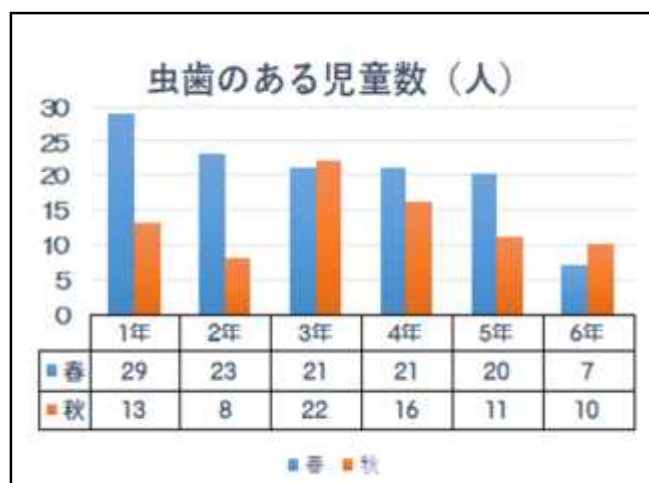
新宿区市谷砂土原町1の2 03-3269-1131

脊柱側わん症とは、成長期の子どものみに発症し、気づかぬうちに背骨が曲がってしまう病気です。脊柱側わん症に限らず、姿勢が悪いと血液の循環が悪くなり、内臓機能や筋肉に影響を及ぼしたり、学力の低下にもつながったりするので、長時間椅子に座り、学習している今こそ、正しい姿勢を見直すきっかけにできるといいですね。

秋の歯科検診を実施しました！

10月に、秋の歯科検診を実施しました。1・2年生は春の歯科検診でたくさんの方が治療したので、秋は虫歯のある人がとても少なくなりました。3年生では、永久歯に生えかわる時期のため、全国的にみても虫歯の数が多いです。親の仕上げ磨きが減ってしまうのも一因ではないでしょうか。

歯科受診を勧める児童には、お知らせを配布してありますが、すでに治療勧告書がたくさん届いています。いつもご協力いただき、ありがとうございます。

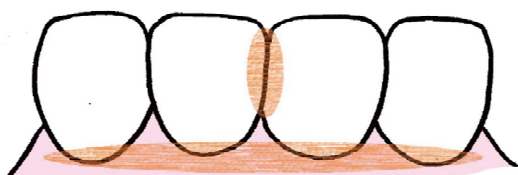


みがき残しの多いところは むし歯になりやすいところ

歯ブラシを上手に使う、ていねいにみがきましょう。

歯ブラシをたてにして
「わき」を使ってみがく

歯と歯の間

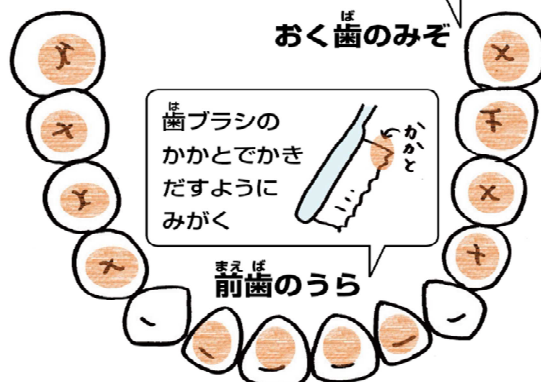


歯と歯ぐきのさかいめ

歯と歯ぐきのさかいめに毛先を
しっかりとあててやさしくみがく

みぞをいしきして毛先を
ぴったりとあててみがく

お口の歯のみぞ



歯ブラシの
かかとでかき
だすように
みがく

前歯のうら