



令和7年11月4日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

< 11月の保健目標 > 良い姿勢を心がけよう

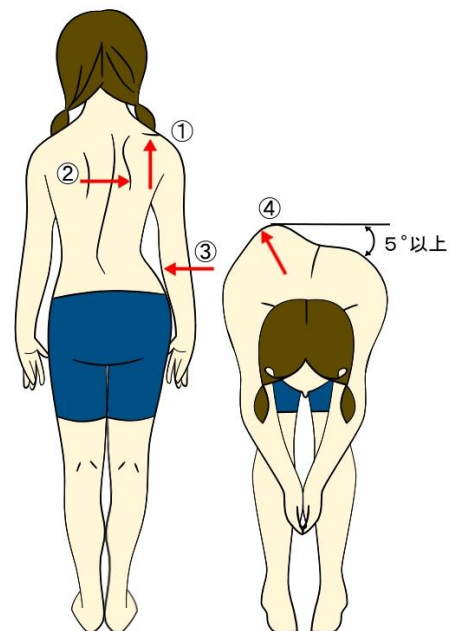
風が冷たくなり、肌寒い季節になりました。みなさんはしっかり、服の下に肌着を着ているでしょうか。上の服の下に着る、うすいシャツなどのことを肌着といいます。この肌着は、汗や汚れから体を守る大切なもので、スソをしっかりズボンなどに入れることで、おなかを冷えから守る働きもあります。保健室に「おなかがいたいです。」とやってくる子を見てみると、この肌着を着ていなかったり、スソがズボンやスカートの中に入っていないかたりすることが多いです。1枚のうすいものでもみなさんの健康を守ってくれる大切なものなので、着てくるようにしましょう。

脊柱側弯症って知っていますか？

脊柱側弯症とは「脊柱（背骨）がまっすぐではなく、曲がってしまう病気」のことを言います。生まれつきの人でもいれば、原因がわからず、突然なる人もいます。家でも簡単に調べられる方法があって、学校では毎年、「おうちでやる検査（保健調査票）」と「体育中、先生方が行う検査」と「5年生のみで実施する脊柱側弯症検査」があります。悪化すると、大人になった時に見た目に異常が出たり、痛みが出たりすることがあるので、しっかり検査を受けるようにしましょう。

脊柱側弯症の調べ方

- ① 両方の肩の高さに差があるか
- ② 両方の肩甲骨の高さや突き出し方に差があるか
- ③ 左右のウエストラインに差があるか
- ④ 前屈したときに肋骨が出ていたり、腰の部分が出ていたりしないか





保護者の皆様へ

仕上げ磨きは、歯が生えそろったまでの10～12歳までですとよいといわれています。自分でしっかり磨けるようになれば、ひとり磨きの時期が早まりますので、ぜひ、ご家庭でお子様と一緒にブラッシングをしていただければと思います。ご協力をお願いします。

むし歯ができる原因はむし歯さんの○○○・・・

みなさんはどうしてむし歯ができるか知っているでしょうか。

じつは、口の中にあるむし歯さんが、みなさんが食べた砂糖を栄養にして、うんちやおしっこをするからです。そのねばねばしたものが歯にくっついてむし歯になります。

そうかんがえると、はみがき、したくなりませんか？

ごはんを食べたあとは、しっかり歯をみがいて口の中をきれいにしましょう！

保護者の方へ

むし歯の治療をお願いします

4月の検診でむし歯が見つかり、治療勧告書が出ていない児童に再度、治療勧告書を出させていただきました。治療がお済みでない場合は、歯科医を受診し、学校に治療勧告書を提出してください。治療済みで、治療勧告書を学校に出していない場合は、保護者の方の記入でもよろしいので学校にご提出をお願いします。

健康診断で未受診の検査があるご家庭へ

健康診断未受診の検査があるご家庭へ手紙を再配布しました。

できるだけ早く、学校医の先生方の病院へ行っていただき、検査を受けるようお願いいたします。検査が完了しましたら配布した手紙を学校に提出してください。**特に1～3年生は、2月から水泳学習が始まります。眼科・耳鼻科検診が未検査の児童、水泳学習によって悪化する恐れがある「耳垢栓塞」「結膜炎」の診断が出ている児童は、お医者様にかかり治療勧告書を提出してください。提出されない場合、水泳学習に参加することはできません。**