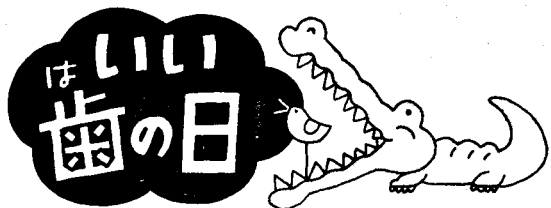
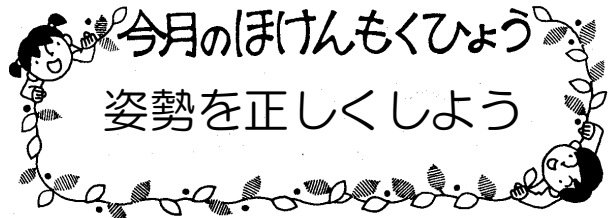


天願小  
2015.11.9  
ほけんしつ

11月は、11を「いい」と読んで「いい〇〇の日」となっている日がたくさんあります。たとえば、8日は「いい歯の日」・9日は「119」（いいくうぎ）で「換気の日」、10日は「1110」（いいといれ）で「トイレの日」など、最初の10日間だけでもこんなにあります。

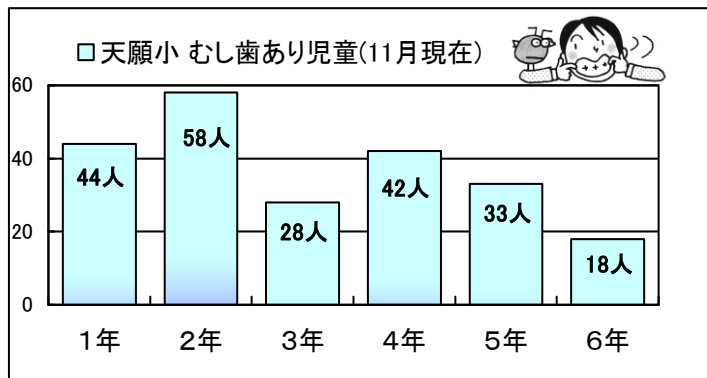
日々の出来事から、ささやかな「いいこと」を見つけて、あなただけの「いい」日を考えてみるのも楽しいですね。みなさんの毎日が「いい」日でありますように！



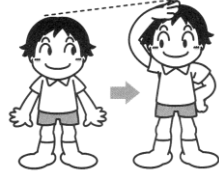
11月8日は“118（いいは）”で「いい歯の日」です。

歯については、6月4日からはじまる歯の衛生週間がよく知られていますが、年にもう一度、歯・口のことをよく考えてもらうために作られました。一学期の治療勧告からこれまでで、43名の児童がむし歯治療を終えてきたと報告がありました！最後までよくがんばりましたね。しかし、むし歯の治療を済ませていない児童が、全体でまだ223名（29.4%）もいます。むし歯本数を見てみると、多い児童では13本のむし歯を持っている子もいます。むし歯は放置すると、悪化していく一方です。

一刻も早く治療を始めましょう！



## 発育測定があります



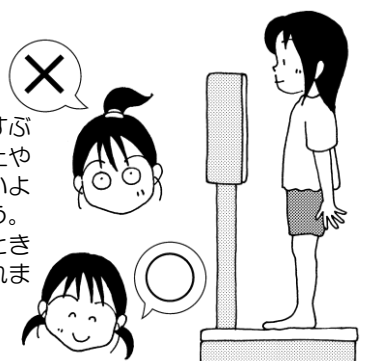
4月の測定から、半年が過ぎました。どのくらい大きくなったのか測定が楽しみです。

月日	対象学年	備考
11月 9日(月)	1年生	今回は身長と体重を測定し、測定前にはミニ保健指導を実施します。測定結果は個票にてお知らせ致します。
10日(火)	2年生	
11日(水)	3年生	
12日(木)	4年生	
13日(金)	5年生	
16日(月)	6年生	



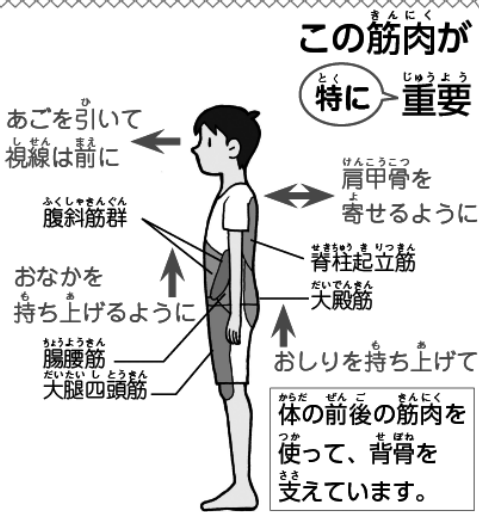
せなか・おしり・かかとが  
きちんと柱にくっつくようにします

かみの毛をむすぶときは、頭の上やうしろにこないようにしましょう。身長をはかるときに正しくはかれません。



のりおりはしすかに  
しましょう

## きれいな姿勢キープのために



3つ星

### 今日からできるポイント

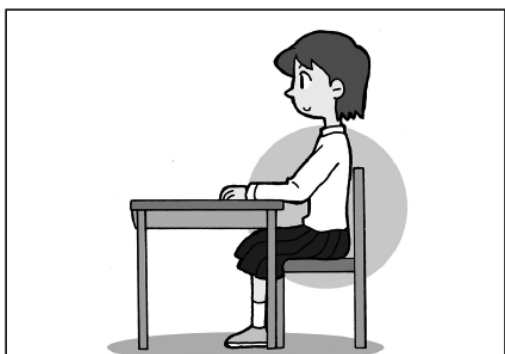
- ☆かばんをいつも同じ側の肩にかけない。
- ☆足を組んで座らない。
- ☆歩くときは、顔を前に向けて。

## 体にやさしいのは、どっち？



こんな姿勢を続けていると...

- 肩こり、背中・腰の痛み
- 疲れやすい
- 筋肉がおとろえて、見た目年齢が高齢化



この姿勢を続けると...

- 集中力アップ！
- 疲れにくい
- 筋肉がきたえられ、見た目もよくなる！



左側のほうが楽な気がしますが、こんな姿勢を長年続けると、体にさまざまな悪影響が出てきます。筋肉や骨が発達している今は、正しい姿勢を体に覚えさせるチャンスです。一生の宝物になりますよ。