

# ほけんだより 11月

尾道市立西藤小学校  
平成30年  
11月12日  
(No.9)

## 秋のしかけんしん 14日は歯科検診です!

歯医者さんに、みなさんの歯や、歯ぐきの状態をみてもらいます。  
とうじつ あさ は  
**当日の朝は、かならず歯をみがいてきましょう!**

### けんさ う かた 検査の受け方

- ①自分の番が来たら、「(なまえ)です。おねがいします。」  
と、先生の前せんせい まえのいすにすわります。
- ②先生が口の中くち なかをみてくださいます。大きな口おお くちをあけましょう。
- ③歯医者さんが言われることを聞いてみましょう。



しー  
C  
むし歯のこと。  
ちりょうが  
ひつよう  
必要です。



しーおー  
CO  
むし歯に  
なりそうな歯  
のこと。



まる  
O  
むし歯を  
なおした歯  
のこと。



ぼつ  
X  
注意がいる  
乳歯(子どもの歯)  
のこと。

### 保護者の方へ

#### ◆歯科検診を実施します。

歯科検診は、**受診の必要の有無に関わらず、全員**にお知らせの用紙を配付します。  
健康な学校生活を送るためにも、受診が必要な場合は、早めに受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。

## いつも正しいしせいでござよう!

よいすわり方は、腰こしの骨がピンツと立たっていることです。悪い姿勢わる しせいをずっと続つづけていると、将来、体からだが痛いたくなるかもしれません。

### こんなすわり方をしていませんか?

**せなか まる  
背中が丸い**  
おも あたま ささ 肩  
重い頭を支えきれず、  
こし いた  
や腰を痛めてしまいます。

**あし く  
足を組む**  
ほね  
骨がゆがんでしまいます。

**そっくりかえ  
返る**  
こし おお ふたん  
腰に大きな負担ふたんがかかります。

**ひじをつく**  
かた ふたん  
肩に負担ふたんがかかります。

**ほおづえをつく**  
ひじをつくよりせなか まる  
背中が丸まってしまいます。

**あし  
足をフラフラ**  
あし  
足をふんばれず、ほね  
骨がゆがんでしまいます。

### よいしせいをつくるには

1



まえ  
前かがみのまま  
おしりをいすの  
せ  
背もたれに当てる

2



これだけで  
かんせい  
完成です!

そのまま  
からだ  
体をおこす!