

ほけんだより

2022. 11. 25
五島市立 緑丘 小学校
保健室：古川 知佳

おうちのひとといっしょによんでください。

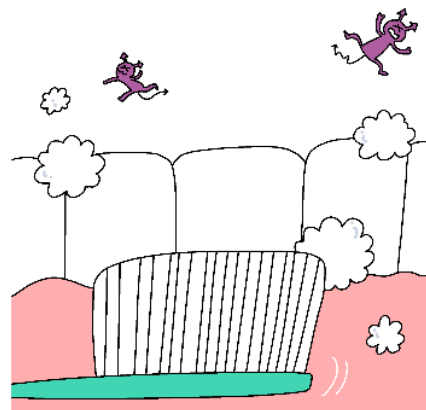
今年もあと1ヶ月ちょっとになりました。今から少しずつ片付けや掃除を始めて、気持ちよく年末を迎えられるといいですね。からだの調子もしっかり整えていきましょう。

<第2回歯みがき強化週間！>

期間：11月28日(月)～12月4日(日)

提出：12月5日(月)

福江地区学校保健委員会で取り組んでいる「歯みがき強化週間」を2学期も行います。「食べたら歯をみがこう」を合い言葉に、1週間取り組んでみてください。



ミュータンス菌のすみかである歯こうは、歯にべっとりくっついているため、うがいなどでは落ちません。歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて、毛先を動かしてみがくことで、歯こうを落とすことができます。

あなたの姿勢は？

どんな姿勢で勉強していますか？



いすの背もたれに肩や頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首や肩、腰に負担がかかる。



机に横向きで寝るような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びもわるくなることもある。

背中を丸めていると首や肩の筋肉に負担がかかる。また、目が近すぎると視力低下にもつながる。



ほおづえをつくると、手にかかる頭の重みを歯に受けることになるので、歯並びが悪くなる。



足を組んだ姿勢を続けていると、腰などに負担がかかる。



よい姿勢

背すじをのばし、両足を床につけて、ノートから30cm目をはなす。

