

すこやか



令和5年11月9日(木)
石垣市立名蔵小中学校
NO.8 保健室
*おうちの人と読みましょう

11月の保健目標「姿勢を正しくしよう」

先週の地区駅伝や石垣島まつりでは11月とは思えないくらいの暑さにびっくりしましたが、最近は夕暮れの空に秋を感じることも多くなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので規則正しい生活を心がけ、病気に負けない心と体を育てましょう！

石垣市内では未だにインフルエンザの流行が続いています。体調が悪いときは無理をせず休みましょう。インフルエンザと診断された場合は回復届出書の提出が必要となりますので学校までご連絡をよろしくお願いします。



11月1日は
いい
姿勢の日



げんきにすごそう！ 11月の「いい日」

いいは 11/8 止歯の日

いい(う)き 11/9 かんきの日

いいひらひ 11/12 ひらの日



良い姿勢になろう！

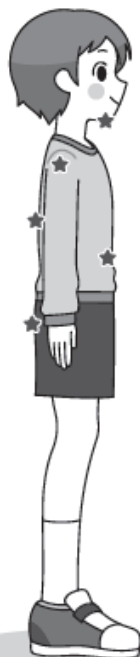
良い姿勢を
していると...

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★Check!☑

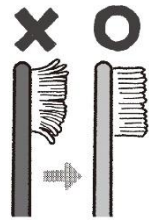
- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める

座っているとき

★Check!☑

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。



4月の歯科検診の時に学校歯科医の先生から「名蔵小中学校のみなさんの口と歯の健康状態はとても良いです」と褒めていただきました！

ほとんどの人がむし歯や歯肉の腫れがなく、むし歯があった人も1～2本で、すぐに治療に行ってくれています。一生使う自分の歯をこれからも大切にしていましょね。

歯ブラシの毛先チェックも忘れずに！
毛先が開いたら新しいものに交換しましょう。



みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

かる ちから
軽い力で、こきざみに
動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。