

ほけんだより 11月

れ っ つ

り つ よ う

Let's 立腰!

りつよう こし ほね た せすじ すわ しせい
立腰とは・・・腰の骨を立てて 背筋をのばして 座る姿勢

みなさん、日頃から正しい姿勢を心がけていますか？

姿勢が悪いと、肩こりや頭痛、腰痛、消化不良など、からだにさまざまな影響をおよぼします。さらに、集中できない、やる気が出ないなど、心にも影響をおよぼすことがあります。姿勢は、心とからだの健康を保つためのカギになります。

からだ

- ・内臓がよくはたらく
- ・すぐれた行動がはやくとれる
- ・食欲が出て、からだが丈夫になる

あたま

- ・やる気が出てくる
- ・あたまがスッキリする
- ・判断力がよくなる

こころ

- ・自分からすすんで物事にとりくめる
- ・集中しやすくなり、ねばり強くなる
- ・気分が明るくなる

心をシャキッとさせるには、
まずからだをシャキッとさせましょう。

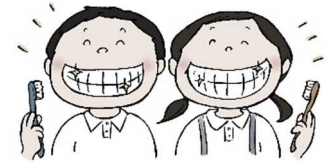
授業中、意識して「立腰」してみましよう。
きっとやる気が出てきて、集中力が高まり、
学習が楽しくなるはずです！





みなさんは自分の歯のことを考えた生活を送れていますか？みなさんの口の中では、だんだん子どもの歯（乳歯）が抜け、おとなの歯（永久歯）に生えかわってきていると思います。

おとなの歯は、みなさんがおじいさん、おばあさんになるまでずっと使われます。「**8020**」という言葉があります。これは、「80歳になっても自分の歯を20本」という健康目標です。この目標のためには、小さい頃からの積み重ねが必要です。いつまでもしょうぶな歯を保てるように、自分の歯を大切にしましょう。



歯医者さん受診状況(10/15現在)

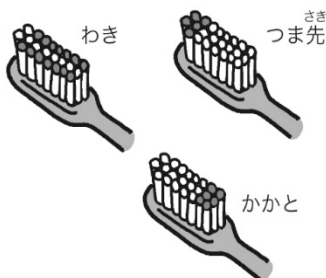
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
受診をおすすめした人 (むし歯や歯肉炎などで)	21人	24人	32人	25人	11人	21人	134人
歯医者さんを受診した人	15人 (71%)	11人 (45%)	13人 (40%)	14人 (56%)	5人 (45%)	12人 (57%)	70人 (52%)

まだ受診の済んでいない人が、**64人**います。むし歯は歯の「病気」です。むし歯や歯肉炎を放っておくと、下に生えている永久歯やほかの健康な歯にまで影響が及ぶこともあります。早めに歯医者さんを受診して、適切な治療を受けるようにしましょう。

しょうぶな歯みがきで、いい歯に！

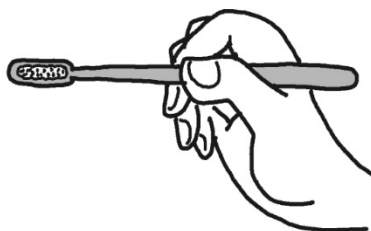
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかどを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさないで、歯1～2本ずつ小きざみにみがく。

