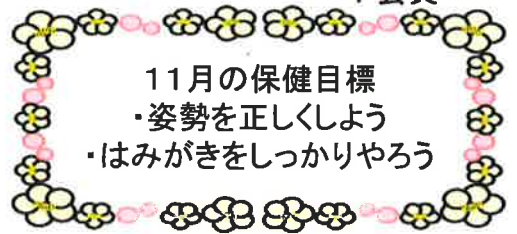


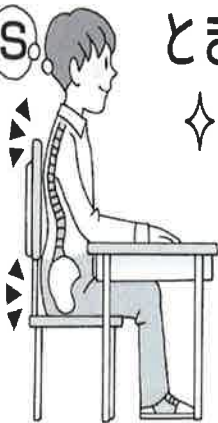
2019年度
11月1日(金)
豊見城市立
豊崎小学校



1が2つ並ぶ11月には「いい(11)」を語呂合わせに使った記念日がたくさんあります。8日は「いい歯の日」、9日は「換気の日(いいくうき)」、10日は「トイレの日(いいトイレ)」、12日は「皮膚の日(いい皮膚)」・・・などです。みなさんにも「いい」日がたくさんあることでしょう。また、11月に入り朝夕は寒いと感じるくらいになってきましたが、背中を丸めたりポケットに手を入れて歩いている人はいませんか。背筋をぴんと伸ばしてかっこよく歩きましょう。

正しい姿勢

S. **ときどき思い出して、ピンッとね**



理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です!



姿勢を正して! **体からのお願い**

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて~!」という声が...

のこ

体が曲がると、血液の流れがよくなって、屈く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

の内臓

お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ



の肩

筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ~

の腰

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。



こんな座り方をしていませんか?

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも...

背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります

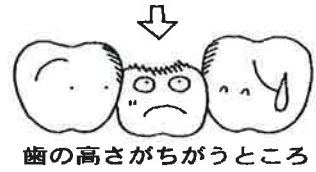


11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの（歯垢）がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック！



歯垢(プラーク)のつきやすいところ



給食の後には

みんなで楽しくみがこ



歯のウラ側もしっかりみがいていますか？



目標は

今年中に
治療率
100%

春の歯科健診で、むし歯や歯周病の治療が必要と言われたのに、まだ終わってない人がいます。今年中に治療してスッキリしましょう。

目指すのは治療率100%！

カゼは自然に治っていくけれど、むし歯は放っておくとどんどん悪くなるよ！

歯科治療の

終わった人 65 人

終わっていない人 144 人

今年度の歯科検診でむし歯があった児童は209人（全体の23.1%）でした。検診後保健室には、65人の治療完了報告が届いています。10月の時点での治療率は31.1%です。むし歯があった人は早めに治療をすませましょう。

むし歯の治療がすんだ人は、歯科検診の後に配布したオレンジ色のカードに歯医者さんで記入してもらい学校に提出してください。再勧奨の用紙を配布しますので、カードをなくした人や治療はしたけれど歯医者さんで記入してもらっていない人は、再勧奨の用紙をお使いください。この提出物によって治療状況を把握していますので、ご協力よろしくお願いします。