



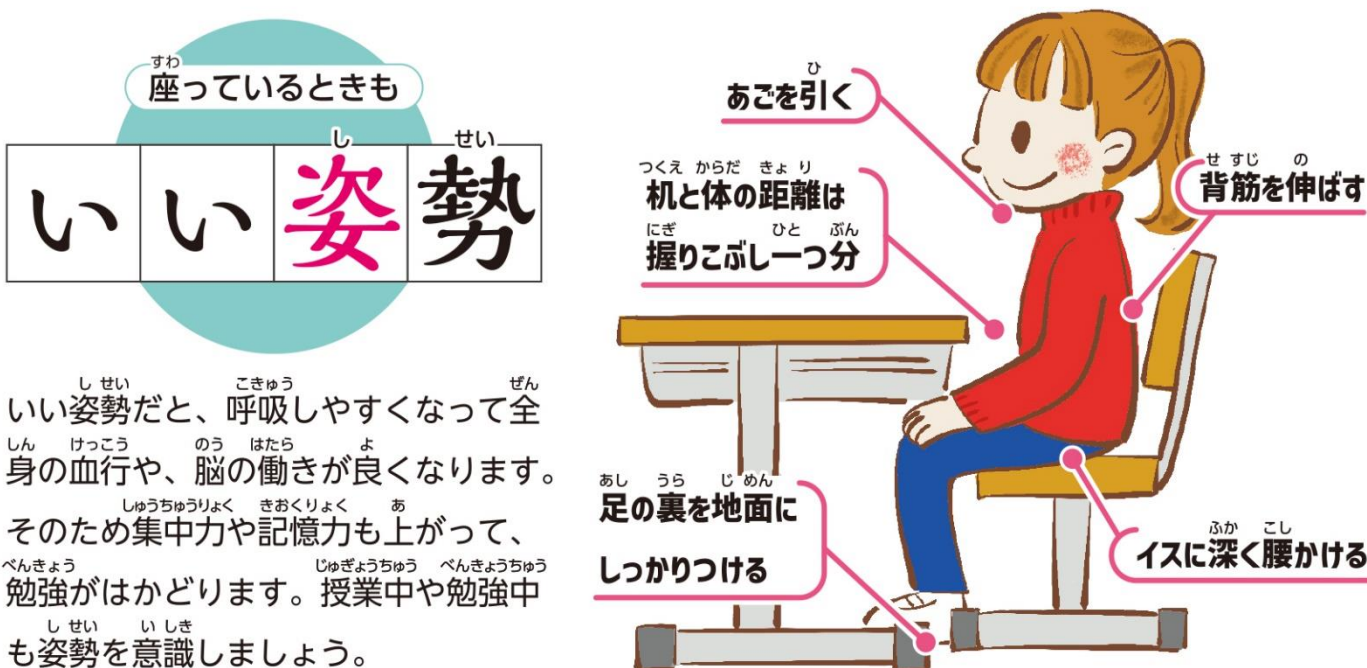
ほけんだより  
古保利小学校 保健室  
R7.11.7 Vol.8

## しせい 姿勢をよくしよう！

11月の保健目標は“姿勢をよくしよう”です！

正しい姿勢とは「体に負担の少ない姿勢」のことです。

学校や家での自分の姿勢はどうですか。自分の生活をふり返ってみましょう。



## しせい わる 姿勢が悪いとどうなる…？

ふと 太りやすい

しゅうちゅうりよく 集中力がおちる

つか 疲れやすい

かた こし いた 肩や腰が痛くなりやすい



# は 歯について勉強しました！

11月4日に1・2年生合同で、養護教諭による歯科指導を実施しました。第一大臼歯や歯の生え変わりについて学

習したあと、歯石染め出し液を使い、自分のみがき残しが多い所はどこかを知りました。最後に、歯みがき名人にな

れたみんなにフロスのプレゼントをすると「はやく使いたい！」「楽しかった！」と言ってくれる子もいて嬉しかったです。さ

っそく、給食後に丁寧に歯みがきをしている子もいて素晴らしいです(▽)



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな  
いと思っている人もいますが、そんなことは  
ありません。むし歯になりやすい習慣があ  
ります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯の大好物。食べ過ぎやずつと口に入れておくのは避  
けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割がありま  
す。よくかまないでど  
液があまり出ないので、  
むし歯になりやすくな  
ります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べ  
ると、口の中が長い  
時間むし歯菌に弱い  
状態になってしま  
います。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

歯

磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも  
汚れが取れにくい場所があるよ。



歯ブラシの持ち方は、えんぴつと同じです！

えんぴつを持つような持ち方ができると、ちょうど

よい力で磨くことができます。

