

《家庭数配付》

ほけんだより



南小 ほけんしつ
2023・11・6
おうちの人と一緒に
よみましょう

あき ふか あさばん とく ひ くうき かんそう きせつ しんばい
秋も深まり、朝晩が特に冷えこむようになり、空気も乾燥してきました。この季節になると心配なのが「かぜをひくこと」です。南小でも、のどの痛みや鼻水など、かぜ症状の子が増えています。体調をくずさないように気をつけてすごしましょう。

歯を大切にしよう



みなさんは8020運動を知っていますか？80歳になっても自分の歯を20本保とうという運動です。年をとっても20本以上の歯があれば、食べることを楽しむことができるそうです。歯を大切にして、ずっと楽しく食べられるような「いい歯」でいられるようにしましょうね！

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、こまごま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

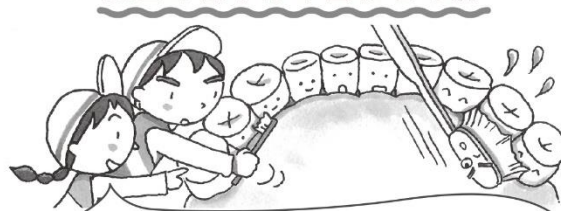
歯と歯ぐきのあいだ



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う先が届きやすいよ。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。

11月1日は「いい姿勢の日」です。授業中のみなさんの姿勢をこっそりチェックしましたが、姿勢の悪い人が多くいました。特に、目が悪い人は、机と顔が近い人が多かったです。いい姿勢を意識しましょうね。

どんな姿勢で勉強していますか？

背中を丸めていると首やかたの筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にもつながります。



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



机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなる可能性があります。



いすの背もたれにかたや頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首やかた、こしに負担がかかります。



足を組んだ姿勢を続けていると、こしなどに負担がかかります。



背すじをのばし、両足をゆかにつけて、ノートから目をはなしていると、かたやこし、目に負担がかかりません。

↓
よい姿勢



★★★ 歯科検診の予定 ★★★

11月9日(木) 2・4・5年生 9:00~ 伴光学校歯科医

※みどり・なかよし・1・3・6年生は10月に行いました

おうちの方へ

歯科検診の結果は全員に配ります。おし歯等があり、受診が必要(ピンク色の用紙)な場合は早めにかかりつけの歯科医を受診して、治療や相談を受けてください。

