



平成30年 11月 大阪市立菅北小学校 保健室

めざせ！はみがき名人！

11月8日は「いい歯の日」。毎日歯をみがいているのに、むし歯になってしまったことがある人はいませんか？正しいみがき方ができていないと、むし歯になったり、歯ぐきが痛くなったりします。正しく歯をみがけているか、あなたの歯みがき名人レベルをチェックしてみましょう。

- 朝と夜は、歯をかならずみがいでいる。
- えんぴつ持ちで歯ブラシをもってみがいでいる。
- 歯ブラシは、大人用ではなく、子ども用を使っている。
- 歯ブラシを細かく動かし、一本一本ていねいにみがいでいる
- 歯ブラシの毛先が広がらないぐらいの力で、やさしくみがいでいる。
- みがきにくい場所は、歯ブラシの当て方を工夫してみがいでいる。
(みがきにくい場所：歯と歯の間・歯と歯ぐきの間・おく歯のみぞなど)
- みがいた後、かがみなどでみがき残しや歯ぐきのじょうたいをかくにんしている。
- 歯ブラシの毛先が広がったら、新しいものと交かんしている。
- 歯医者さんで定期的に歯のじょうたいをみてもらっている。



どこチェックがつきましたか？できていなかったところは、まず一つこれをがんばる！と目標を決めて、今日の歯みがきからチャレンジしてみましょう。チェックこうもくのせつめいは、保健室前の掲示板にはる予定です。かくにんしましょう！

さむ 寒い日も姿勢をピン！

寒くなつきましたが、みなさん正しい姿勢を意識できていますか？寒くなるとせなかが丸まつてしまい、姿勢が悪くなつしまうことが多くなります。よい姿勢の合言葉「グーチョキパーでペタピタピン」をわすれずに！



この姿勢に注意！



教室での学習中に左の絵のような姿勢をしていませんか？この状態を「ほおづえをつく」といいます。この姿勢がくせになると、姿勢が悪くなるだけでなく、歯並びも悪くなると言われています。同じ方向ばかり手をつくことで、あごの形がだんだんと変化し、正しい位置に歯が生えなくなつてしまうからです。歯の健康のためにも、正しい姿勢はとても大切なので、日ごろから姿勢を意識しましょう。

けんこうしゅうかん はじ 健康週間が始まるよ！

11月12日(月)～16日(金)は、第2回健康週間です。寒くなついたため、かぜなどにかかりやすい時期です。元気ですごせるように、毎日の生活の仕方をふりかえりましょう。

1学期の健康週間のかんぽくん			
1年生	26人	2年生	20人
3年生	16人	4年生	20人
5年生	14人	6年生	16人

たくさん的人が
かんぽくんだといいね！



11月8日の「いい歯の日」にちなんで、歯・口をきれいにするためのぶくぶくうがいも給食後にしましょう！