



良い姿勢で健康に過ごそう

こんなことを
していませんか？



- 足を組む
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 小さな画面を見る時間が長い
- いつも同じがわでカバンを持つ

1つでも当てはまったら、
姿勢が悪くなっているかも
しれません。

良い姿勢をしていると・・・

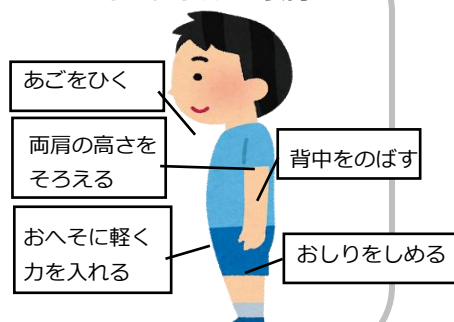
●集中力がアップ

背中が丸まっていると、呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳にたくさん酸素が届いて集中力がアップします。

●体が疲れにくくなる

体の中の内臓の働きや血液の流れが良くなり、体が疲れにくくなります。

～立っている時の良い姿勢～



「むし歯」ありませんか？



むし歯のないきれいな歯でいるためには歯みがきをして「歯こう（プラーク）を落とす」ことがいちばんの基本です。歯みがきをする時はこの3つをチェックしよう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かししょう 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かししょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側 奥歯の後ろ

舌で歯を触ってムル・ザラザラはみがき残しのサイン

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきしょう

～【第66回よい歯の学校運動 石川県大会】～

中学生部門で 本校（後期課程）が「むし歯予防努力校」となりました！

これは 8. 9年生は「むし歯」のない人が多いということです。8. 9年生だけでなく、1から9年生全員がこれからもしっかりとむし歯の予防をしていきましょう。

