

ほけんだより

令和6年10月 No.7 太白台小学校保健室

11月 ほけんもくひょう しせい^{ただ}を正しくしよう

しせいチェック!! ~こんな①②③をしていませんか?~

<p>ふねがた 船こぎ型</p>	<p>ちかがた 近づき型</p>	<p>ほおづえ型</p>
<p>かたがた 肩さがり型</p>	<p>ねこがた ねこ背型</p>	<p>かえがた そり返り型</p>

姿勢^{しせい}が悪^{わる}いとどうなる?

姿勢^{しせい}が悪^{わる}いと
体^{からだ}にも悪^{わる}い影響^{えいきょう}があります

**肩こりや腰痛などの
体の不調^{ふちょう}が起^おこりやすくなる**
一部の筋肉^{いちぶ きんにく}や関節^{かんせつ}に
力^{ちから}が入^{はい}りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調^{ふちょう}が起^お
りやすくなります。



太^{ふと}りやすくなる
内臓^{ないぞう}などの位置^{いち}がずれて負担^{ふたん}がかかり、正^{せい}
常^{じょう}に働^{はたら}かなくなることも
あります。内臓^{ないぞう}の機能^{きののう}が
低下^{ていか}すると、消化吸収^{しょうかきゅうしゅう}が
うまくできなくなっ
て太^{ふと}りやすくなります。



疲^{つか}れやすくなる
背中^{せなか}が丸^{まる}くなると胸^{むね}が開^{ひら}かず呼吸^{こきゅう}が浅^{あさ}くな
り、酸素^{さんそ}が体^{からだ}に行^いき渡^{わた}
りにくくなります。酸^{さん}
素^そが減^へると血^{けつ}流^{りゅう}が悪^{わる}く
なり、疲^{ひろう}勞^{らう}物質^{ぶつしつ}がたま
りやすくなります。



集^{しゅうちゅうりよく}中^{ちゅう}力が落^おちる
血^{けつ}流^{りゅう}が悪^{わる}いと脳^{のう}に酸^{さん}素^そ
が行^いき渡^{わた}らず、脳^{のう}の活^{かつ}
動^{どう}が低下^{ていか}します。また、
疲^{つか}れた状態^{じょうたい}が続^{つづ}きやす
いので集^{しゅうちゅうりよく}中^{ちゅう}力が低下^{ていか}
します。



チェックがついた人は要注意! 今から、よいしせいを心がけましょう。

よいしせい「グー・ピタ・ピン」

おなかとせなかは「グー」
一個分^{こぶん}あける

あしのうらは「ピタ」
ゆかにつける



- ◎スタイルが保^{たも}たれる。かっこいい!
- ◎つかれにくい体^{からだ}になる。
- ◎内臓^{ないぞう}の働^{はたら}きがよくなる。
- ◎歯^は並び^{なら}が悪^{わる}くなるのをふせぐ。
- ◎目にやさしい。視^{しりょく}力^{てい}低下^{ていか}をふせぐ。
- ◎集^{しゅうちゅうりよく}中^{ちゅう}力がアッ^あプ! 勉^{べんきょう}強^{きやう}がはかどる。
- ◎心^{こころ}がげんきになる。



よくかんで食べよう!

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんはよくかんで食べていますか? よくかむといいことがたくさんあります。意識してかむようにしましょう。

か む と い い こ と



むし歯をよぼうする



ひまをよぼうする



消化がよくなる



脳のはたらきがよくなる



歯ならびがよくなる



むし歯にするぞ〜! ミュータンス菌は こんな子が大好き

食後に歯をみがいていない



快適で活動しやすいな〜♪
酸性の環境がいんだよね。

食べ物をよくかんでいない



だ液が少ないうから、
洗い流されなくてラッキー♪

お菓子をよく食べる



大好きな糖分がいつぱい〜!
酸を出して歯を溶かすぞ〜

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう!

むし歯の治療状況

春の歯科検診でむし歯があった人

54人中 36人 (66%)

の治療が終わりました。

残り 18人です。むし歯がひどくなる前に治療しましょう!