

## 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  
ことがあります。



いすの背もたれにカタ  
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

あしのうらを  
「ピタ」

おなかとせなかに  
「グー」こあける

せすじを「ピン」  
とのばす



# よい姿勢をするといいいこと



しゅうちゅうりよく  
集中力アップ



ほね きんにく つよ  
骨・筋肉を強くする



み  
かっこよく見える



い ちよう はたら  
胃や腸の働きがよくなる



## 「いい歯」を守ろう！



11月8日は

いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。「大人の歯」に生え変わる小学生の時期は、歯並びがでこぼこしていて、みがき残しが多くなります。ていねいな歯みがきをしましょう。また、むし歯になりやすい生活もしないようにして、「いい歯」を守っていきましょう。

### 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るかもしれませんが、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

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に  
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  
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  
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。

## むし歯の治療状況

春の歯科検診でむし歯があった人 42人中 30人 (71%) の治療が終わりました。  
残り 12人です。むし歯がひどくなる前に治療しましょう！