

和気の宝

11月のほけんもくひょう

きょう
今日は
「いい姿勢」
の日!



正しい姿勢をこころがけよう

和気小学校 保健室 2024. 11. 1

かお
顔をかたむけて書く

み
ねころがって見る



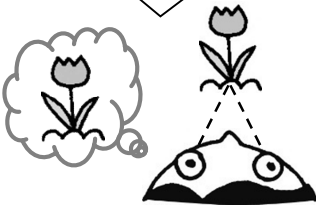
こんな姿勢をしていませんか?



! このような姿勢でものを見ていると、目から脳へ正しく情報が送られません!

りょうめ
両目でまっすぐにもものを見ているときは、
ものを真ん中にとらえることができるので、
目から脳へ正しく情報が送られます。

しかし、横やななめにもものを見ているときは、
ものを真ん中にとらえることができないので、
目から脳へ正しく情報が送られません。



目から脳へ正しく情報が送られ
ないと、脳の成長につながらず、
見ている内容も頭に入りません。



どうぶつ
動物も、両目でまっすぐ見ることで、えものを正確にとらえることができるよ!



また、横やななめにもものを見ていると、どちらかの目に負担がかかり、視力が悪くなりやすいです。
みなさんも、何かものを見る時は、姿勢を正して両目でまっすぐ見るようにしましょう! 🙄🙄

<よい姿勢はどれかな?>

- ★ 下の①~④の姿勢のうち、「よい姿勢」はどれでしょうか。
- また、ほかの8つの姿勢はどこが良くないのでしょうか。
- ★ 自分はどの姿勢に近いと思いますか。それぞれ考えてみましょう。





は じょうす つか 歯ブラシを上手に使おう!



① 歯ブラシの選び方

めやすの大きさは
おやゆひはば
親指の幅ぐらい

② 歯ブラシの持ち方

えんぴつと同じよ
うに持ってみよう。
強くにぎらないよ
うに気をつけてね。

③ 歯ブラシの使い方

みがく場所に合わせて、歯ブラシの毛先を使い分けるといいね!

毛先
つま先 わき かかと

④ 前歯のみがき方

毛先全体で
みがく

⑤ 前歯のみがき方

わきで
みがく

⑥ 奥歯のみがき方

つまさきで
みがく

⑦ 奥歯のみがき方

毛先やわきで
みがく

⑧ 奥歯のみがき方

かかとで
みがく

それでも上手く歯垢が
落ちないときは

みがき残しの場所別 オ ス ス メ グ ッ ズ

奥歯や歯並びが
ガタガタしているところ

ワンタフトブラシ

歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス

歯間ブラシはすき間が空いているところに、
デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編
歯肉の痛みが
気になる

歯ブラシのかたさをチェック

かためを使っている場合は力加減に
気をつけないと口の中を痛めることも。

おうちの方へ

4月の歯科検診後、受診が必要なお子さんにはお知らせをお渡ししましたが、むし歯の治療がまだ完了していない方は、早急に受診していただきますようお願いいたします。治療が完了したら、受診結果を歯科で記入していただき、学校まで提出してください。

