



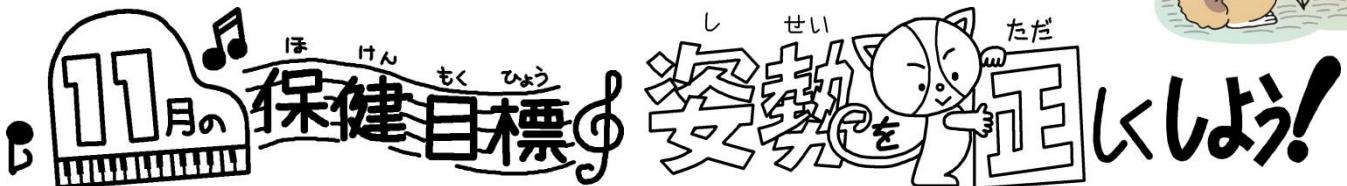
のびのび

令和3年11月17日

豊松小 保健だより

No. 8

朝・夕の冷え込みがきびしくなってきました。冬がもうすぐそこまで近づいてきています。体が寒さに慣れていないこの時期はかぜをひきやすいです。また、これからはインフルエンザの流行が始まることも考えられます。かぜやインフルエンザ、コロナなどの感染症にかかるないようにするために、今からしっかりと予防しておきましょう。



みなさんは「正しい姿勢」ができますか？

正しい姿勢とは、体に負担の少ない姿勢のことです。姿勢が悪いと、背骨が曲がってしまったり、内臓が圧迫されてしまったりと、体の成長に悪い影響を与えてしまいます。下のイラストを見ながら自分の姿勢を確認してみましょう！！

した
下のような姿勢やくせを、ついついしていませんか？

- ①ほおづえをつく
- ②足をうしろにおく
- ③ふんぞり返る
- ④ななめに座る
- ⑤足を投げ出す
- ⑥足を組む
- ⑦すべてのいすの足が床についていない
- ⑧うでまくらをしてじか字を書く

ただ
正しい姿勢を
意識しよう！





は 鉄

かた より硬いって本当?

① ほんとう 本当だよ。歯の表面を おおっているエナメル質は、 鉄よりも硬いんだ！

もののかたあらわ こうど 物の硬さを表す「モース硬度」という単位では…

チョーク	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10



でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。
それが、酸！

くちなか 口の中にいる細菌が糖分をえさにして 作り出した酸で、エナメル質が溶かされてしまうんだ

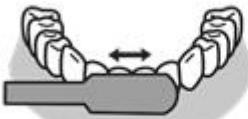
③

やっぱり、歯みがきが大切だね



みがき残しがないように、じょうずにブラッシング！

まえば 前歯の外側



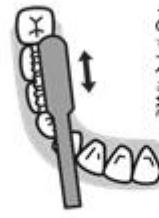
歯ブラシを横に細かく動かします。

おく歯の外側



歯に対して 横に細かく動かします。

かみ合わせ



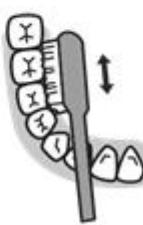
みぞに対して 水平にあてて、細かく動かします。

まえば 前歯の内側



歯のすき間にそって、 縦に動かします。

おく歯の内側



おくまでしっかり届くようにみがきます。

