

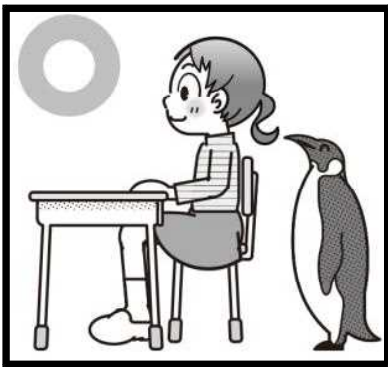


こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
姿勢を正しくしよう!

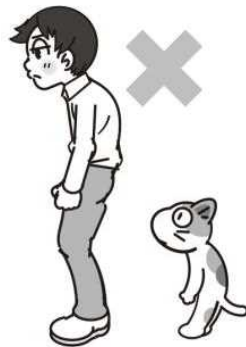


みんなで“ペンギン”になろう!

いくら言われても、分かっている、なかなかできないことがたくさんありますね。その一つが『よい姿勢』ではないでしょうか。今も、青郷小学校には、下の絵で×がついているような姿勢の人がたくさんいますが、ペンギンのようにせすじをピンとどばしてみましょ。気持ちがいいですよ。



○ せすじがピン!



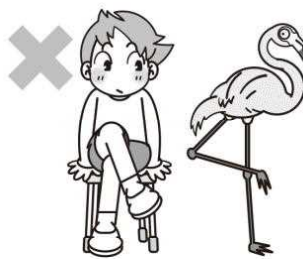
× ねこせ



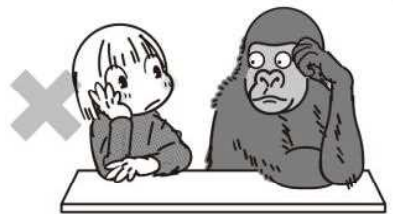
× 足フラフラ



× せすじがくねくね



× 足組み



× ほおづえ

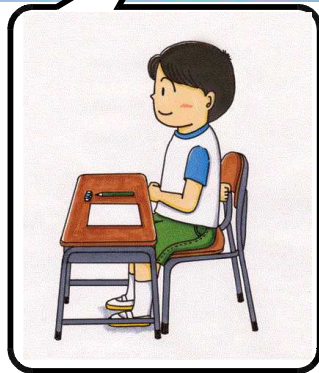


× ストレートネック

人間の首は元々まっすぐではなく前後にカーブして
います。これは、頭の重さや運動したときのショック
を全身へうまく分けるためです。ところが、悪いせ
いを続けていたり、パソコンを長い時間使っていたり
すると、このカーブがなくなってまっすぐな首になっ
てしまい、いたみが出てきます。これがストレートネ
ックで、現代人にとっても多くなっています。

よい姿勢の合いことば、しっかり覚えて、身につけよう！

覚えていますか、この合いことば。ときどき口に出して実行していきましょう。



あしは、ぺたぺた、
せなかは、ぴん、
おなかとせなかにぐうひとつ、
えんぴつもって、そっと手を置く

11月8日は「いい歯の日」でした

歯医者さんへ行こう！

1学期の歯科検診の結果、ちりょうが必要なむし歯やC0があった人のうち、歯医者さんでのちりょうが完了した人は今のところ、約60%です。ただ、残念なことに、この数字は、夏休み明けからほとんどふえていません。

また、先日、1年生と4年生が秋の歯科検診を受けましたが、1学期にはなかったむし歯が新たに見つかった人もいました。

何度も言いますが、むし歯は放っておいても治りません。一日も早く歯医者さんへ行きましょう。



歯みがき教室を行います！

今年も、2学期中に、各学級ごとに歯と歯肉の健康について学習する「歯みがき教室」を実施します。くわしいことは改めてお知らせします。

(5年生は6月に全国小学生歯みがき大会に参加したので、今回は行いません。)