

げんき

狭山市立入間川東小学校

R4年11月号

歯科衛生士さんによる歯みがき指導をおこないました

11月8日(火)、狭山市歯科衛生士の方をお招きし、3年生と竹の子学級の児童を対象に歯みがき指導をおこ

ないました。中庭の迎撃会です。

3年生「プラークってなに？」

- ・実験(どんなみがき方をすればプラークは落ちるか。)
- ・5か所うがいについて
- ・歯みがきデモンストレーション
(テモフ、まぎ フロフの登場)

竹の子学級「はなこちゃんの歯みがき教室」

- ・間食のとり方(甘いおやつ、甘くないおやつ)や食生活について
- ・お口の体操(唾液腺マッサージ、舌体操)
- ・歯みがきデモンストレーション

姿勢に気をつけよう! 「よい姿勢」は疲れにくく、集中力も高まります。

よい姿勢

- ①いすに深く座り、机と体の間にこぶ一つ分あけ、背筋を伸ばす。
- ②胸をはり、足の裏を床につける。



こんな姿勢をとっていませんか?

姿勢が悪くなると、首や背中の筋肉に負担がかかるため、肩こりや首の痛みなどの原因になることがあります。また、内臓が圧迫されて、内臓の働きが悪くなることもあります。



集中力アップ!



うつむいた姿勢に要注意! ストレートネック

うつむいた姿勢のまま長時間過ごす、「ストレートネック」の原因になります。パソコンやスマートフォンを使うとき、前かがみになっていないか意識しましょう。



ストレートネック
(骨がまっすぐ)

正常
(カーブがある)

<ストレートネックの症状>

- *頭痛、肩こり
- *首が痛い、動かしにくい
- *手のしびれ

画面を見ると
きは高い位置
で見よう!



うつむいた姿勢は首に約
30kgの負担がかかって
しまいます。

薬物乱用防止教室のお知らせ

対象:6年生

期日:12月8日(水)

時間:3時間目

講師:埼玉県警察本部

「あおぞら」



保護者の方へ

むし歯の治療は進んでいますか?治療がお済みでしたら受診報告書の提出をお願いします。治療がまだお済みでない方は、早めの受診をお願いします。

