



すくすく

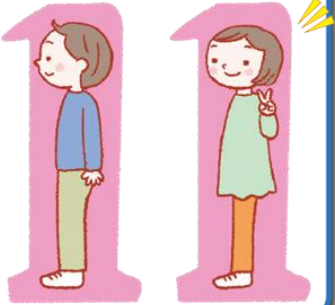


令和6年11月 貴船小学校ほけんだより

11月1日は…

いい姿勢の日!

あなたの姿勢はいい姿勢?
「1」は背筋真っすべのいい姿勢のこと。



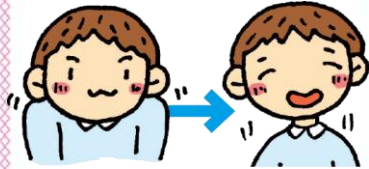
11月のほけんのめあて

姿勢に気をつけよう

暑くても、正しい姿勢をしっかりとキープ

寒くなってくると、どうしても肩に力が入って、背中が丸くなってしまいます。正しい姿勢は心身の健康な発達にとっても大切です。姿勢をよくする3つのポイントを紹介しします。

①肩を持ち上げてストンと落とす。



②おへそに力を集中する。



③あごを引き、胸を張る。



11月8日は…

いい歯の日!

あなたの歯は健康でいい歯かな?



上手な歯みがきで歯肉炎を予防しよう!

歯科検診の結果むし歯があった人で、歯科医院へ行っていない人は、早めに治しておきましょう。むし歯がなくても定期的に受診して、歯をきれいにしてもらえるといいですね。

また、歯肉炎は歯ぐきの病気で、むし歯のない人でもなります。一番の予防、毎日の“ていねいな歯みがき”のための3つのポイントを紹介しします。

●こちょこちょみがき

歯と歯肉のさかい目を小さく動かしてみがく



●かるめのみがき

歯ブラシに力をあまり入れないでやさしくみがく



●たてみがき

前歯の裏、奥歯のでこぼこは歯ブラシをたてにしてみがく

