

ほけんだよい



令和元年11月14日
第21号 保健室

「お口の川柳」表彰式に行ってきました

11月8日は「いい歯の日」。歯科衛生連絡協議会主催の「お口の川柳」で佳作に入賞した4年生の羽場主洗くんが、表彰式に行ってきました。

お口の健康は体全体の健康につながると言われ、毎日の歯みがきが将来の健康を左右します。これからも自分の歯と口を大切にしましょう。

「お口の川柳」に応募した全員に、参加賞があります。今年はお口の形をしたハンカチでした。

かぜやインフルエンザが流行するこれからの季節、手洗いをした後は、清潔なハンカチで手を拭きましょう。

歯のあいだ
デンタルフロス
役に立つ



羽場くん おめでとう!

かぜをブロック

マスク

飛沫感染から
ブロック



かぜやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

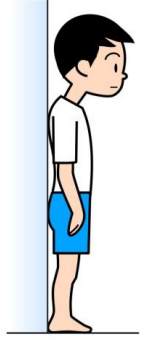
手洗い

接触感染から
ブロック



みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。

その姿勢、だいじょうぶ？



～ストレートネック（スマホネック）になっていませんか？～

ストレートネックとは、もともとゆるやかなカーブをえがいている首の骨（頸椎）がまっすぐになった状態のことです。

姿勢が悪くと、首に小学生一人分（約27kg）の負荷がかかり、骨や筋肉が痛みやすくなると言われています。

原因は・・・

- ・スマホやゲームのしすぎ
- ・運動不足 など



正常



ストレートネック

他にも、猫背など、姿勢が悪くと・・・

- ★血液の流れが悪くなり、ボーっとして集中力がなくなる
- ★お腹が押されて働きが悪くなり、便秘や下痢になりやすい
- ★骨がゆがんで、だんだん痛くなる

「あし・こしぼね・せなか！！！」

立腰姿勢をがんばろう！

