



秋が深まり、朝晩は特に冷え込むようになりました。日中との気温差が大きくなり、体調を崩しやすい季節です。脱ぎ着しやすい衣服で調節したり、晴れている日は外で遊んだりするなどして、病気に負けない体づくりをしていきましょう。市内のインフルエンザの流行もまだまだ続いています。引き続き、手洗いや健康観察、咳エチケット等の感染予防対策を続けていきましょう。

正しい姿勢

ときどき思い出して、**ピンツ**とね

理想的な座り方の基本は、腰骨がピンと立っていること。**【立腰】**
背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで重い頭が乗っても、体への負担が軽くなります。

腰骨を立てるには...

【こんな座り方をしていませんか??】

1 前かがみのままお尻を
いすの背もたれに当てる

背中が丸い

足を組む

足を組む

そっくり返る

そっくり返る

2 そのまま体を起こす

これだけで
完成です!

ほおづえをつく

ほおづえをつく

肘をつく

肘をつく

足をブラブラ

足をブラブラ

こうした姿勢をずっと続けていると、
将来、体のどこかが痛くなるかも...

やってみよう!! 猫背を改善するストレッチ

①お尻の後ろで手を組む



②胸を開くように、肩を後ろに
引き、肘を伸ばす



③そのままの姿勢で息を吐き
ながら3つ数える



80才で20本以上の自分の歯を保つために意識して続けよう歯の健康習慣!!



1口30回以上、かんで食べよう



よくかむとたくさん出るのがだ液です。歯をとかす「酸」をうすめてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流したりして、口の中をきれいにします。

甘いものは時間を決めて食べよう



むし歯菌は食べものの糖分から「酸」を作り、歯をとかします。歯がどんどんとかされ、むし歯になるのを防ぐために、おやつは時間を決めて食べましょう。

「食べたらみがく」習慣をつけよう



むし歯も歯肉炎などの歯周病も「歯こう(むし歯菌のかたまり)」が原因で起こります。歯ブラシで歯こうをこすり落とすことで、どちらの病気も防げます。

歯科医院で定期検診を受けよう



定期的にチェックしてもらうことで、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯ブラシで取りきれなかった歯こうもきれいにしてくれます。

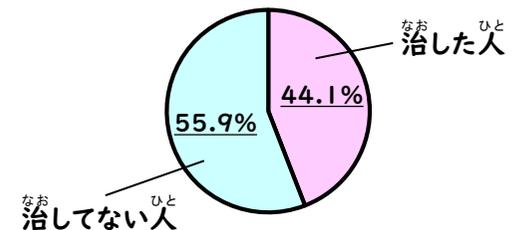
【保護者の方へ】 歯科管理検診のお知らせ

期 日：11月20日(月)8:30より

対 象：5月の歯科検診欠席者
5月の検診で歯肉炎、要観察歯があった児童
むし歯の治療が済んでいない児童

その他：対象の児童には期日が近づきましたら、改めて連絡いたします。

白銀小 むし歯治療率



目指せ!! 白銀っ子むし歯ゼロ☆