



Smile

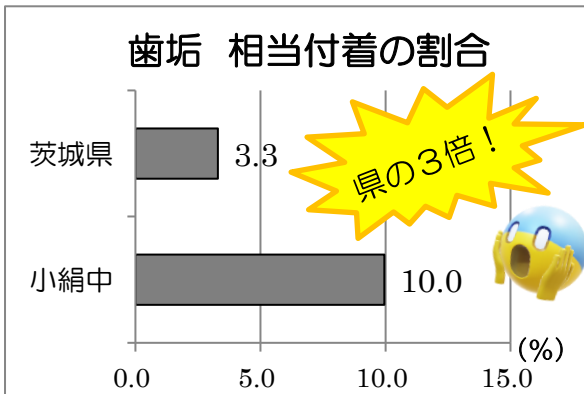
小絹中学校

ほげんだより NO.7

2021年11月12日

11月は1日の「いい姿勢の日」、8日の「いい歯の日」、9日の「いい空気の日」、12日の「いい皮膚の日」、26日の「いい風呂の日」・・・とたくさんの記念日があります。これらの記念日はお祝いという意味の日ではなく、みなさんに正しく知って欲しいという願いが込められた日です。では、10日はなんの記念日でしょう？
正解は、このほげんだよりの中に隠れています！見つけてみてくださいね！！

小絹中 歯垢の付着が課題です！



歯垢って何？

歯の表面についた細菌のかたまりです。1mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯についた歯垢はうがいだけでは取りのぞけません。
だから！
毎日の歯みがきが大切なのです。

今年度の歯科検診の結果、小絹中はむし歯は少なかったのですが、歯垢がたくさん付着している人が多いことがわかりました。歯垢が付着しないように、日頃からみがき残しがないようブラッシングすることが大切です。もう一度、自分のみがき方を見直してみしましょう！
年に1～2回は歯科医でチェックしてもらうのもお勧めです！



スポーツ選手は歯を大切にします

歯を「グツ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る大切なのです。



ハンカチ ティッシュ 持っていますか？

手を洗ったあと

服でふいていませんか？

また汚れてしまうかもしれません

清潔なハンカチでふきましょう

鼻が出たとき

すすっていませんか？

鼻水の中にはウイルスがいっぱいです

ティッシュで優しくかみましょう

ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃっきり！

肩こり	あごをひく
背骨がゆがむ	胸をひらく
胃腸の働きがわるくなる	背筋をのばす
腰の痛み	おしりを引き締める

全身にさまざまな不調が！見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイントは...

座っている時もね！

正しい姿勢で集中力アップ

小絹中 NEW トイレをきれいなままで引き継ぐために・・・

11月10日はいいトイレの日でした！

流し忘れをしないようにする

そして、トイレのあとは必ず手洗い

汚したら自分できれいに！クリーナーがあるよ！