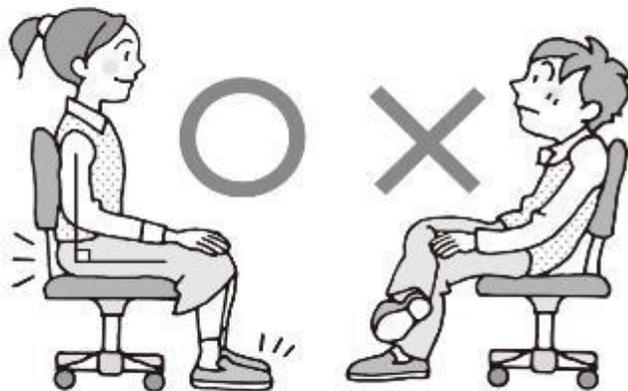




うんどうかい、みなさんがそれぞれの目標にむけてがんばっている姿(すがた)に感動しました！これからも体(からだ)と心(こころ)が成長していくことを、おうえんしています！

いま あなたは どんな しせい ですか？

正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

授業中、ごはんを食べているとき、スマホやゲームをしているとき、どんなしせいですか？よくない姿勢(しせい)でいる時間(じかん)がふえて、首(くび)やかたがこっている・いたい、くびやせなかがまるくなっている子(こ)ががふえています！

よいしせい をやってみましょう！



①からだにやさしい

よくない姿勢(しせい)はおなかがいたくなったり便秘(べんぴ)になったり、せぼねがゆがんでしまったり、かたやこしがいたくなったりします。ゲームをしている時(とき)も、きをつけましょう！

②集中力アップ！

体(からだ)が曲(ま)がると脳(のう)へ血液(けつえき)がすくなくなり、酸素(さんそ)がたりなくてぼーっとしてしまいます。よい姿勢(しせい)はべんきょうがはかどりますよ！

③めがさめる！

朝、なかなかおきられない・・・ひとはいませんか？まずは体をおこして、のび～をしてみましょう！きっとめがさめますよ～

④かっこいい！ モデルさんみたいに、神原っ子のみんなも、どうとくかっこよくすごそうね！



11月は 歯～がんじゅう月間

「がんじゅう」は沖縄の方言で「がんじょう」「けんこう」の意味です。
みなさんが おじいちゃん・おばあちゃんになってもけんこうな歯でいられるように、歯をたいせつにしましょうね。

よくかんで食べよう

みがき残しはないかな？

軽い力で、こざざみに動かすのがポイントだよ

歯みがきパトロール隊



みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

歯

はきれい!?



スポーツ選手の

プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかりみがきして大切な歯を守りましょう。

