

ほしやんたより



令和2年11月4日
渋谷区立加計塚小学校
校長 近藤新太郎

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう



小さいときから習慣にきれいな姿勢

本を読んでいるとき、食事のとき…。

お子さんの丸まった背中や姿勢が気になったことはありませんか？



「筋力」がポイント

ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。

ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

お手伝いでよい姿勢!?

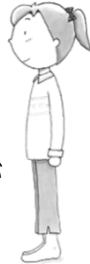
もう一つ、おすすめなのがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など、自然と色々な動きをする家事は筋力アップにぴったり。

小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。

いい姿勢のポイント

●立っているとき

- ・頭は上にかかるく引っ張られるイメージ
- ・あごを引く
- ・横から見ると、耳、肩、腰、くるぶしが一直線になっている



●座っているとき

- ・太もも（足）と背中が90度になっている
- ・イスに深くこしかける
- ・床に両方の足のうらをつける



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。



11月8日はいい歯の日

10月には、歯科検診を行いました。

「いい歯」は、毎日の歯みがき（セルフケア）と、歯医者さんでの定期的なケア（プロケア）から。きちんとケアをして、むし歯や歯ぐきの病気を予防しましょう。

