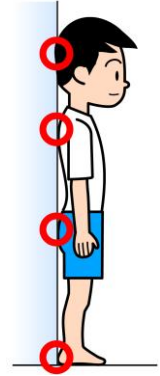


朝晩の冷え込みが強くなり、日中との寒暖差が大きい季節です。体調を崩しやすい時期でもあるので、体調管理に気をつけていきましょう。また、コロナやインフルエンザなどの感染症も流行してくることが予想されます。引き続き、手洗い、うがい、規則正しい生活やバランスの良い食事をとるよう心がけましょう。



姿勢を確認しよう！
「頭」・「肩」・「お尻」・「かかと」の
4カ所を壁につけて立ってみよう！

いつも良い姿勢を意識しましょう



姿勢が悪いと どうなる??

〈肩こりや腰痛など、体の不調が起こりやすくなる〉

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。

〈太りやすくなる〉

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって、太りやすくなります。

〈疲れやすくなる〉

背中が丸くなると、胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。

〈集中が落ちる〉

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので、集中力が低下します。



ストレートネック（別名：スマホ首）について

スマホやタブレットなど、頭を下向きにして長時間作業を行うことにより、背中から頸部にかけて猫背になる人が増えています。その際、頸椎の骨がまっすぐ（ストレート）になっているため、このような姿勢のことを『ストレートネック』と呼びます。

《首の痛みや肩こり、頭痛、手のしびれ などの症状が現れてきます。》



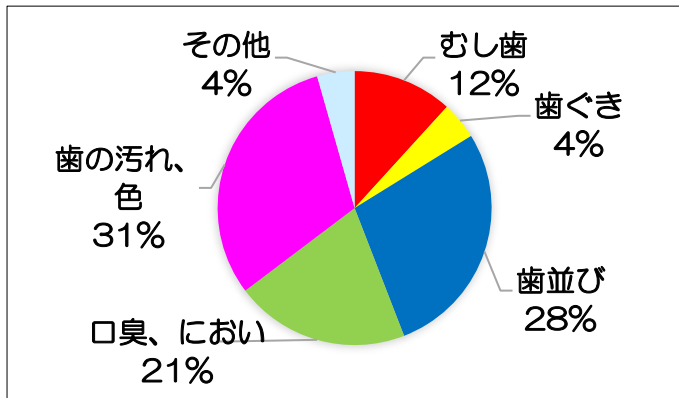
～ 首や肩周りのストレッチで予防しましょう ～

歯と口の健康について考えよう Part2

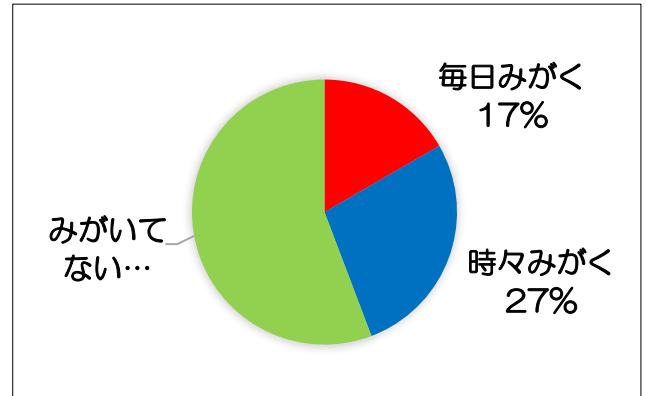
松高フェスタで、アンケート結果や歯周疾患や口臭予防について発表しました。

《アンケートの結果》

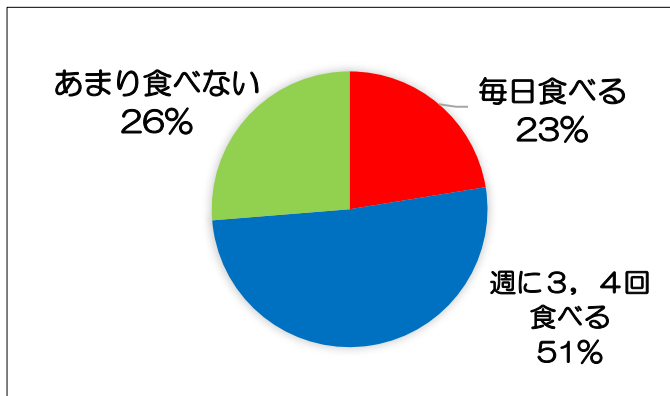
口の中で、気になることは何ですか？



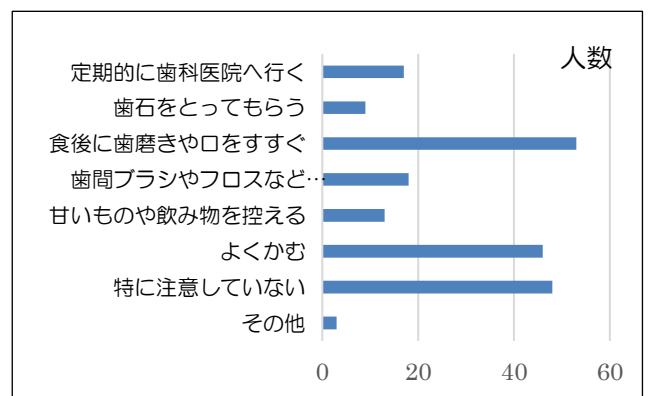
昼食後、学校で歯をみがきますか？



お菓子やジュースをよく食べますか？

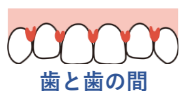


気をつけていることはありますか？



★むし歯や歯周疾患、口臭を予防しましょう★

食後の歯みがき ※寝る前は必ずみがこう



みがき残しの多いところ



定期的に歯科医院へ行こう



歯石は歯みがきでは取れません

- ★歯のクリーニング★
 - ★歯石の除去★
 - ★口腔清掃指導★
- 健康な歯を保ちましょう



手洗い場にポスター掲示中！
イラスト（2年 脇谷さん）
みなさんが考えてくれた標語も載せています(^^) /

昼食後も、しっかり「歯みがき」をしましょう！！



セルフケアとプロケアで

健康な歯に！

日常的なセルフケア



自分自身で歯ブラシやデンタルフロスなどを使ってプラークを落とす



定期的なプロケア

歯科医院を受診してプロによる歯石とプラークの除去をもらう

