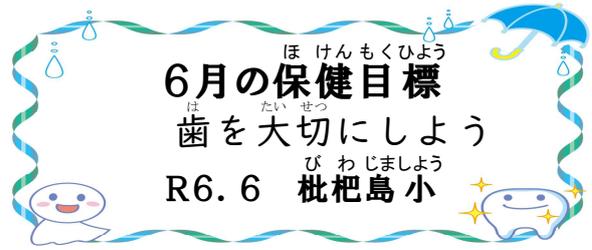


ほけんだより



ほけんもくひよう
6月の保健目標
はたいせつ
歯を大切にしよう
びわじましよう
R6.6 枇杷島小

さいきん「お口ぽかん」が話題になっています。口の周りの筋肉の弱さや姿勢などが影響して、口が開いたままになっている人が多くなっているそうです。口が開き、だ液が乾いてしまうと、むし歯になりやすくなります。目指すは、「六歳臼歯を守り、1本もむし歯をつくらない!びわじまっこ」です。もうすぐ、歯の検査。6年間、歯科健診でむし歯がない人には「歯科優良賞」を渡しています。昨年度は18人に賞状を渡しました。今年は何人かな?

むし歯になりやすい習慣は、次のこと!



だらだら食べる



甘いものばかり飲む



よくかんで
食べない



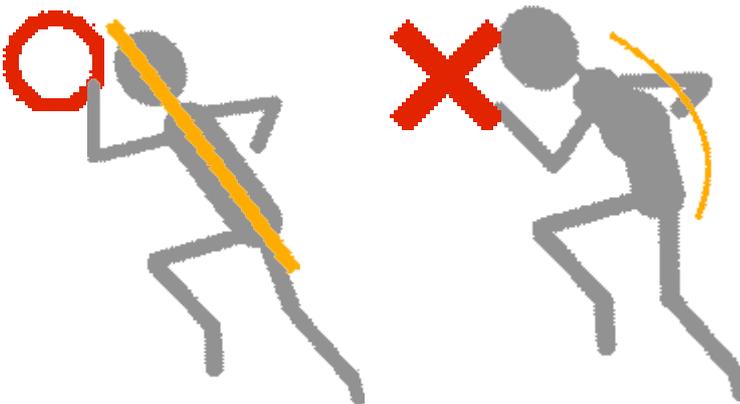
歯みがきしないで寝る

* 夜、歯みがきしないのは一番心配です。他に上のことはしないようにして、むし歯を予防しようね!

こんにちは。
米田病院の理学療法士です。
先月、みなさんの50m走を見学しました。今回は50m走の走り方のポイントを紹介します。きれいな姿勢で走ることがまず大切です。是非、やってみてください!



1 体の軸をまっすぐに



猫背などで体が丸くつぶれてしまうと、足を上げにくくなったり、うでが振りにくくなったりします。足の上げやすさや、うでの振りは効率的に走るために必要な動きになるので、まっすぐキレイな姿勢で走りましょう。
あごは上げないように、まっすぐ前を見て走りましょう。

