

栃木市立東陽中学校

風が冷たく感じられるようになってきました。木々の葉も赤や黄色に色づいて、耳をすませば冬の足音が聞こえてくるようです。

まだ寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすい時期です。

こまめに手洗い・うがいをして、かぜのウイルスを近づけないようにしましょう。



### CHECK 01 歯

「歯みがきの後」は毎回、「歯ぐきの状態」は1週間に1回くらいチェックしましょう。



#### ●歯ぐきの状態

- 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、はれぼったくなっていますか？
- 赤く、はれているところはありませんか？



#### ●歯みがきの後

- 歯や口の中に、食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
- 歯と歯ぐきの境目に、白っぽいものがついていませんか？

#### …正しい歯みがきのヒント…

- ☆歯ブラシの持ち方は、えんびつと同じ。
- ☆歯1～2本分ずつ、軽い力でみがく。
- ☆歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先が当たるよう。

## 鏡の前で CHECK & CHECK

### CHECK 02 姿勢

姿勢を直すには、まず、自分の姿勢のくせを知ること。鏡のほか、写真に写った自分の姿を見ると、よく分かりります。



#### ●座っているとき

- 背もたれに寄りかかっていませんか？
- 足を組んだり、投げ出したたりしていませんか？



#### ●立っているとき

- 背中が丸くなっていますか？
- 胸を張りすぎていませんか？
- つま先が内側を向いていませんか？

- …よい姿勢のヒント…
- ☆肩の力を抜く。
- ☆背を持ち上げるような感じで、あなたに力を入れる。
- ☆頭のてっぺんが上に引っぱられるようなイメージで。
- ☆歩くときは、つま先を上げ、かかとから地面に着く。

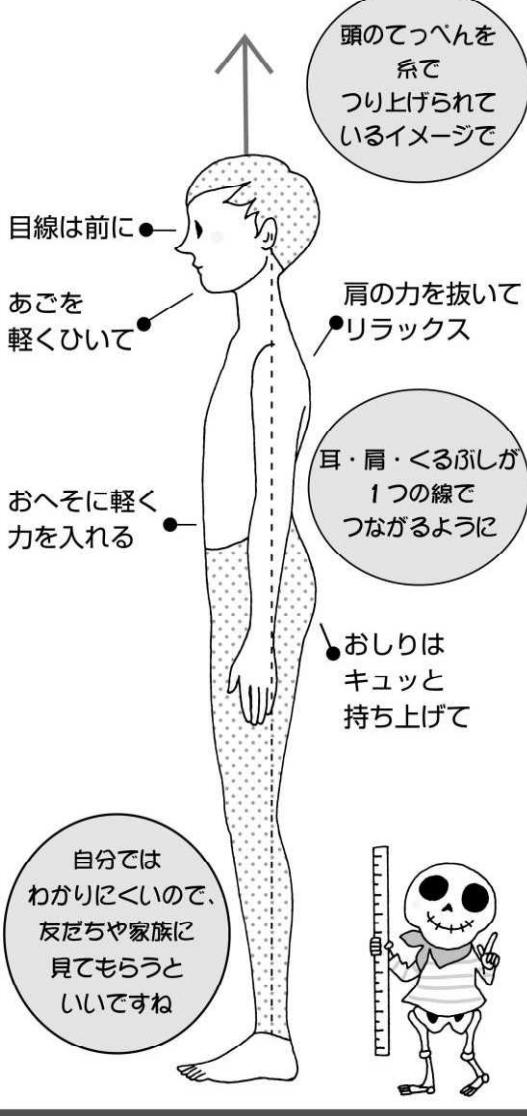


**骨と歯の共通点は?**

人間の体を支え、脳や内臓を守る骨と、食べるときに欠かせない歯。両方に共通するのは、カルシウムです。骨と歯の主な材料であり、体内のカルシウムの99%が骨と歯にたくわえられています。体内的のカルシウムが足りなくなると、骨や歯から必要な分を取り出して使います。

カルシウムの量が少ない状態が続くと、骨や歯から持ち出す量が増えて、骨や歯が弱くなってしまいます。高校生には、1日あたり男子800mg、女子650mgが必要ですが、じゅうぶんにとれていなければ現状です。カルシウムを多く含む牛乳や乳製品、小魚、青菜などを意識して食事にとり入れるようにしましょう。

## 姿勢をチェックしてみましょう



**みんなのトイレです  
きれいに使えば  
気持ちいい**



