



みんなの 保健センター



むし歯のない子紹介

これからもいい歯でね!

3歳児健診にて

(1月11日実施)

むし歯をつくらないように、
日頃気をつけていることは、
わが子の自慢できることとはっ



秋田 ひなた
陽向ちゃん(宮川)
仕上げみがきをすること。
元気です。



阿部 ゆうだい
祐大ちゃん(深郷田下)
夜の歯みがきを忘れない事
いつも元気いっぱいなところ
です。



鈴木 しおり
朱李ちゃん(豊島)
仕上げみがき、甘いおやつ
はひかえている。
愛嬌のあるところ



山下 びわ
緋杏ちゃん(下豊岡)
仕上げみがきをやってあげ
ること
しっかり者なところ



原田 りおな
理央奈ちゃん(下高根)
毎日、歯みがきをする。
元気なところ



三輪 りゅうご
龍司ちゃん(新町1)
歯みがきをすること。
おじいちゃん、おばあちゃん
のお手伝いをする。



山田 りゅうが
晃雅ちゃん(新町2)
しあげみがきをしている
元気なところ

【牛乳もち】 提供：中泊町食生活改善推進員より

材料名	4人分	作り方
牛乳	400ml	鍋に牛乳、片栗粉を入れてよく混ぜ、火にかけて木じゃくしでもち状になるまでゆっくり混ぜる。 バットにオープンシートを敷いて を流し入れ、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。 十分に冷えたら食べやすく切り分けて器に盛り、きな粉・砂糖・塩を混ぜ合わせ? にかけていただく。
片栗粉	大さじ6	
きな粉	大さじ3	
砂糖	大さじ3	
塩	少々	

牛乳が嫌いな人でもカルシウムをとるためには、良いメニューです。但し、砂糖を多く使っているので食べる量を考えてくださいね!この機会に親子で作ってみてはいかが・・・?

簡単おやつ紹介

簡単に作れておいしいですよ。



まずは、ストレッチで身体をほぐします。参加した人からは「よっぱりする、気持ちいいな。」などの声が聞かれました。その後は、頭の体操として、「かると」も行なわれ、みなさん、笑ったりしながら楽しくすごしました。

冬季健康相談で皆さんの地区におじゃましました。



お家で簡単ストレッチの紹介

★★★★★★★★★★★★★★

■ おやすみストレッチ ■

寝る前ですので、ゆっくり気楽に行いましょう。眠くなったら無理せずに寝ちゃいましょう。ゆっくり呼吸をしながらやさしく行ってください。ストレッチをすることによって、眠気をさそうようになります。気持ちのよい眠りは、明日の活力にもつながります。毎日少しずつ行うようにしてくださいね。



肩の上げ下げをしましょう。緊張と脱力を数回繰り返します。ゆっくりゆっくり行って下さいね。



寝た姿勢で伸びをしましょう。ゆっくり深呼吸しながら、気持ちのいいところでとめます。そして、ゆっくりと力を抜きましょう。これを数回繰り返します。



膝を胸に抱えて、腰部と大腿部裏側のストレッチをしましょう。膝の位置を変えて、気持ち良いところを探して、いろいろな角度でストレッチしてみましょう。



臀部のストレッチです。無理せずにゆっくりと行いましょう。膝の位置を変えることにより、ストレッチの強さが変わります。

最後に手と足を上げてぶらぶらぶら～っと振りましょう。そして、力を抜いてお布団の上にバタンとします。そして掛け布団の上に脚をのせて、全身の力を抜いてリラックス。あとはだんだん眠くなって……。おやすみなさい。良い夢を……。ZZZ