

# ワハハ新開

.. (x) .. 1月号 .. (x) ..

H29.1.5



明けまして おめでとうございませ  
本年も宜しく願いいたします

新しい年が始まりました。今年は酉年です。家族や周りの人々と仲良く、元気に、そして健口に過ぎせるといいですね。ワハハキッズデンタルランド&おとな歯科に関わる全ての皆様が笑顔いっぱい、の素敵な1年になりますように。ワハハ~♪

冬を元気よく過ごすためには...

手洗い

うがい

あいうべ体操

あいうべ体操と一緒にしよう♪  
ハングキッズのない患者様は  
お気軽にお尋ねくださいませ。



背筋ピーン



寒くなるとポケットに手を入れたり、前かがみに歩いたりしていませんか？ 食事中にひじをついたり、寝転んでテレビを見たりしていませんか？ 姿勢を崩していると、体は自然にバランスを取ろうとしてゆがみ、体調にも影響が現れてきます。背筋をピンと伸ばし、かっこいい姿勢を意識しましょう。

## 生活リズムをチェック

年末年始のお休みの間、どのように過ごしていましたか？  
感染症が流行する時期です。生活をチェックしてみましょう。

- 早寝・早起きができましたか？
- 朝ごはんを食べましたか？
- ウンチをしましたか？

- 顔を洗いましたか？
- 歯みがきをしましたか？
- 自分で身じたくをしましたか？

