

11月のほけんだより

11月は「いい〇〇の日」がたくさんあります。中でも健康に
関係する日を紹介します。

4月の健診時にむし歯
があった生徒、または、
歯垢除去が必要な生徒
を中心に、第2回目の
歯科健診を実施しまし
た。早めに病院受診を
お願いします!



もしも歯がなかったら…なんて考えた事ありますか。

- ①食べ物を細かく砕いて消化を助ける
 - ②発音を助ける
 - ③表情を作る
 - ④体のバランスを保つ
- 歯にはたくさんの役割があります。大切にしましょう!

姿勢を見直す良い機会
です。これからますます
寒くなってくると背中が
丸くなってきます。歩く
姿勢、授業中の姿勢も意
識してチェックしてみま
しょう。

11月26日はいい風呂の日 お風呂でほっとしませんか?



- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める

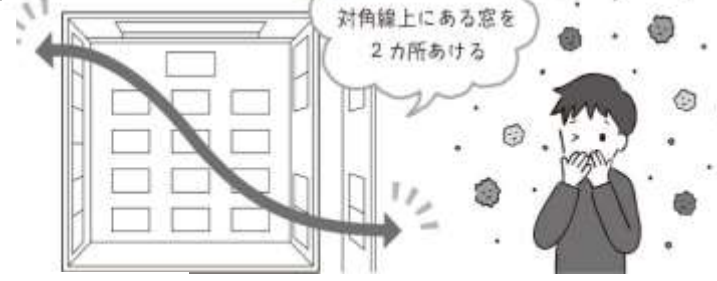
11月9日は「いい空気の日」

続けよう! こまめな換気

なぜ?
閉めきった部屋には、
二酸化炭素やホコリ、
ウイルスがたくさん!

どうする?

対角線上にある窓を
2カ所あける



保健室からのお知らせ

続けよう感染症対策



湯船につかると、
リラックス効果があり
ます。一日の疲れをと
り、翌日に持ち越さな
いように!

いい姿勢

は、なぜ大切?

CHECK!! あなたは大丈夫?

いつもの姿勢

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

1つでも当てはまった人は、
体に負担がかかっているかもしれません。

これが「いい姿勢」

立つとき

- 力を抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- あごを引く

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- POINT 背骨を立てて座る
- 足が床についている
- 左右水平になるように

いいこといっぱい

- 気分アップ**
体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。
- 集中力アップ**
背中が丸まっていると、脳が十分に動きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。
- 代謝アップ**
全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!