

ほげんだまり 11月

令和6年11月1日(金)
江原中学校 保健室発行
NO.7

11月7日は立冬です。木枯らしが吹いて木の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると、水を使う手洗いや歯みがきなどは早く終わらせるために、いい加減になってしまうこともあるかもしれませんが、そういうときこそ意識していいに。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えましょう。

11月には姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、トイレ(10日)など、健康や衛生に関する記念日がたくさんあります。「記念日」ですがお祝いをするのではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。この機会に考えてみましょう!

11月1日は良い姿勢の日

背中が曲がっていませんか?



姿勢が悪いとどうなる?

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

しゃきっとさん
気持ちもしゃっきり!

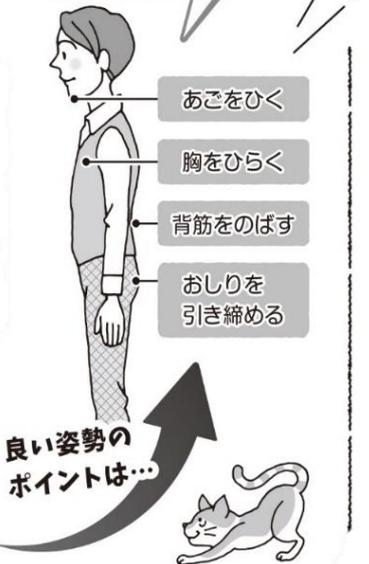
肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。





11月8日は

いい歯の日

子どもから大人、お年寄りまで一生使う歯の健康について考える日です。

歯には、食べ物を噛むことだけでなく、発音を助けたり、顔の表情を作ったり、歯をくいしばって力を入れたりする役割があります。

私たちが健康に過ごすためにも、歯はとても大切な役割をしています。

歯 磨き残しをなくそう！



この5カ所は意識して磨こう！

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別

オ ス ス メ ゲ ッ ズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

11月9日は
いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の窓を開けること



換気をして新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



11月10日は

いいトイレの日

「みんなのトイレ」きれいのポイントは？

- POINT① 位置を確認:立つ位置は一步前へ
- POINT② トイレの後はふり返る:流し忘れや、汚れはありませんか？
- POINT③ 石けんでの手洗いを忘れずに！

もし汚してしまったら、トイレットペーパーやトイレクリーナーで拭きましょう！
掃除の仕方が分からず困ったときは保健室に伝えに来て下さい☆