

ほけんだより



令和6年11月1日
 総和北中学校 保健室



11月の保健目標:寒さに負けない体力を付けよう

日中に吹く風に、少しずつ肌寒さが感じられるようになりました。季節の変わり目は昼夜の気温差が大きくなり、体調をくずしやすい時期です。感染症の流行前から、しっかり予防を行うことが大切です。食事や睡眠をしっかりとり、こまめに手洗い・うがいをすることなど、健康管理には十分気を付けましょう。



じょうずな歯みがきで、いい歯に!

ポイント1
 歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。

ポイント2
 えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。

ポイント3
 歯ブラシを大きく動かさず、歯1~2本ずつ小さざみにみがく。

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

いい姿勢
 は、なぜ大切?

CHECK!!
 あなたは大丈夫?

立ちのとき

- 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

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

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- POINT 骨盤を立てて座る
- 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、脳が十分に働かなくなってしまう。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!?

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。

11、12月のスクールカウンセラーの来校日は下記のとおりです。面談をご希望の際には、担任までご連絡ください。

県スクールカウンセラー 皆川先生
 11月19日(火)1日
 12月10日(火)1日

さるびあルーム総和 吉田先生
 11月7日(木)9:00~12:00
 12月12日(木)9:00~12:00

