

やっと秋が本番を迎えたと思ったら、11月8日は立冬。暦の上ではそろそろ冬の始まりです。だんだん日が短くなり、朝晩の冷え込みもさらに厳しくなってくるので、かぜをひいたり、体調を崩したりしやすくなってきます。体調の管理をしっかりおこなっていきましょう。



いい歯を守る 3つの習慣

11月8日の「いい歯の日」にちなんで「いい歯」について考えてみましょう！

1 ていねいに歯をみがく

食後すぐに歯を磨けない時は、ブクブクうがいでも口に残った食べカスを流しておきましょう。口の中の細菌は、眠っている間に増えるので、就寝前と起床後の歯みがきは忘れずに！



2 よくかんで食べる

目標は「1口30回」かむこと。唾液がたくさん出て、うまみもしっかり味わえます。消化にもいいですよ。



3 だらだら食べ続けない

口の中に食べ物が入った状態が長く続くと、むし歯になりやすくなります。



いい歯って、どんな歯？



食べものをしっかりかめる歯

歯の一番大切な役割は、食べ物を噛むことです。むし歯や歯周病を治療せずに放置しておく、その役割を果たすことができなくなります。

汚れのたまっていない歯

「白い歯＝汚れがたまっていない」ではありません。白さに関わらず、歯ぐきとの境目や歯と歯の間に汚れのない、キレイな歯を目指しましょう。

流行に備えよう

感染症予防の対策をしましょう

こまめに・丁寧に手洗いを！



咳やくしゃみが出る時は咳エチケットを！



体の抵抗力を高める生活を！



毎朝自分の健康状態を確認！



からだのことは 6 つむじを曲げる



【意味】

意地悪く反対して、従わない。機嫌を悪くして拗ねる。素直でなくなる。

「つむじ」は、頭のとっぺんの、髪が渦巻き状になっているところのこと。もともと巻いているのに、さらに曲げてしまおうと大変です。場所は違いますが「へそを曲げる」も同じ意味です。どちらも曲げないように気をつけましょうね。



11月の
保健目標

姿勢を正しくしよう

からだにやさしいのはどちらでしょう？



この姿勢を続けると・・・

- 肩こり・背筋痛・腰痛
- 疲れやすい
- 筋肉の衰え



この姿勢を続けると・・・

- 集中力アップ
- 疲れにくい
- 筋肉が鍛えられる



左側の方が楽な気がしますが、このような姿勢を長年続けていると、体に様々な悪影響が出てきます。

中学生の皆さんは、筋肉や骨が発達している時期なので、正しい姿勢を習慣化させることが大切です。



美しい姿勢を支える

筋肉を鍛えよう

美しい姿勢をキープするためには**腹筋と背筋**が必要不可欠です。

● 腹筋

膝を曲げ仰向けに寝る



おへそを見るようにして、ゆっくりと上体を起こす。



おへそを見ながら、ゆっくり元に戻る。 ※10回くり返す。

● 背筋

足を肩幅に広げ、うつ伏せで寝る



息を吸いながらゆっくり両手両足を持ち上げてキープ。



ゆっくりと元の姿勢に戻る。 ※数回くり返す。

寒くても水分補給は大事!

理由1：乾燥するから

空気が乾燥すると、皮膚から水分が蒸発してしまうため、水分が不足します。

理由2：のどが乾かないから

寒いのでのどが渇いたと感じにくくなります。のどが乾燥すると、ウイルスや細菌などが侵入しやすくなってしまいます。

冬の水分のとり方

- 寝る前、起床時にしっかり補給
- のどが渇いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

保健室からみなさんへ



体育祭、鬼友祭と大きな行事が終わると、毎年「何か気が抜けてしまった」という声が聞こえてきます。行事の後は、達成感、充実感とともに脱力感を持つことがあるからです。気持ちを最大限に高めた後は、心の休養も必要ですので、リラックスを心がけてみましょう。

でも、休み続けてばかりではだめですよ。気持ちを上手く切り替え、中学校生活最後の目標である進路選択に向けて、より一層学習に取り組んでいきましょう!