

ほけんだより 11月

令和6年 11月
春木中学校 保健室
NO.7

体育大会では皆さんの活躍する姿や、クラスメイトや他学年を応援する姿を目にし感動しました。練習の成果を発揮することはできたでしょうか。次の行事でも、皆さんの団結する姿が見られることを期待しています。

2024年も、あっという間に11月です。10月は汗ばむ日もありましたが、徐々に寒く感じる日も増えてきました。体を冷やさないように、重ね着をするなど服装を工夫しましょう。

家を出る前にチェック!

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。



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

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、正に動かないこともあります。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、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



歯磨き残しをなくそう!



11月8日はいい歯の日

- 歯と歯の間**
歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしてみましょう。
- 前歯の裏**
歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ。
- かみ合わせの溝**
毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう。
- 奥歯の裏**
歯ブラシの先端の毛先を当てて磨きましょう。
- 歯と歯ぐきの境目**
歯ブラシを当てる角度は45度を意識。

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

換気をするときのポイントは対角線の窓を開けること

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



換気をして新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

