

11月のほけんだより

富岡東中学校保健室
2022.11.1

もうすぐ修学旅行ですね。

空気が乾燥し、朝・夕冷えるようになってきました。

いよいよ、1年生は文化体験活動、2・3年生は修学旅行がせまっていますが、準備は進んでいますか。コロナで延期になったり、中止になったりする行事の中、修学旅行を楽しみにしていた人もたくさんいるのではないかと思います。楽しい思い出をたくさんつくるために、まずは元気に出発することが大切です。

特に、この1週間は、感染症対策に気をつけながら生活するようにしましょう。また、体調のわるい時は無理をせず、早めに医療機関を受診しておいてください。



教室の換気をしっかりお願いします。

寒くなってくると、窓を開けることが嫌になってきますね。でも、締め切った部屋の空気には、ウイルスや細菌だけでなく、二酸化炭素等も増えてしまいます。そうすると、頭がぼーっとして学習に集中できなくなったり、気分がわるくなったりすることがあります。窓を2カ所以上すかしておくと、空気の通り道ができて上手く換気することができるので、やってみてください。

今年は、コロナだけでなく、インフルエンザも流行するかもしれないとのことなので、換気をしっかりして予防していきましょう。

11月9日は「いい空気の日」

続けよう！

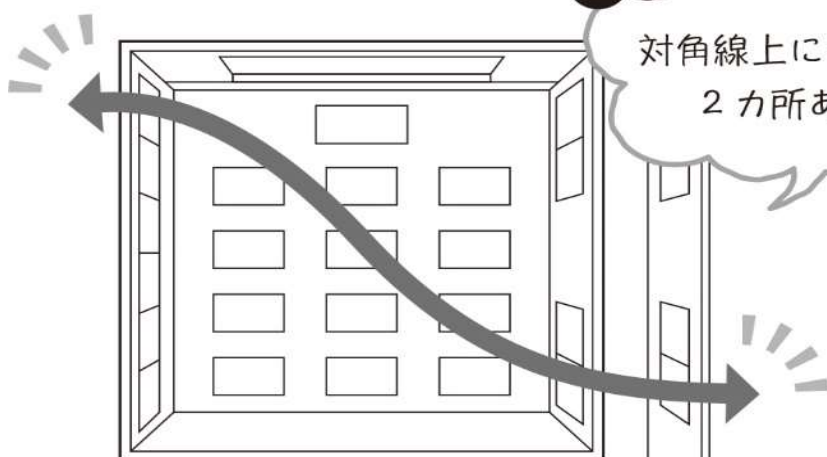
こまめな換気

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？

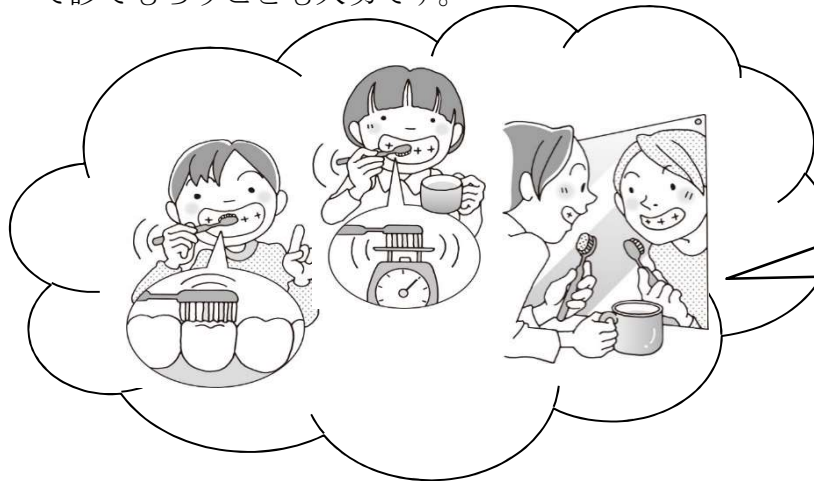
対角線上にある窓を
2カ所あける



歯を大切に！！

歯は、食べ物をかみくだくだけでなく、「表情をつくる」「発音を助ける」などの役目をしてくれています。そんな歯を大切にできていますか？

中学生になると、全ての歯が永久歯に生え替わっている人もいますが、歯は永久歯になると、一生お世話になる大切なものです。これからも、毎日のお手入れを欠かさないようにし、定期的にかかりつけの歯医者さんで診てもらふことも大切です。



歯みがきをするときは・・・

- ① 1本ずつみがく
- ② 軽い力でみがく
- ③ 鏡をみながらみがく

やってみましょう！！



背中が丸くなっていませんか。

寒くなってくると、ポケットに手を入れたり、姿勢が前の方にいったりしがちになります。みなさんは、どうですか。チェックしてみましょう。

いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

いつものクセ

- 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

- 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

- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる

座るとき

- 1つでも当てはまったら人は、体に負担がかかっているかもしれません。
- 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

- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- 足が床についている

いいこといっぱい

1 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。

2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3 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!?