

ほけんだより 11月

令和3年11月
芝西中学校
陽春分校 保健室

あさ ゆうがた になると 寒く 感じる 日が増えて、空気が 乾燥して きました。お昼や、体育の 後など、
あせ 汗を かく ことも まだ あります。水分補給は しっかりと しましょう。

感染症対策は「ま・か・し・て」!



の もの よぼう 乗り物よいを予防するポイント

の 乗り物よいを 防ぐために、まず、の 乗り物に 乗る前に 体調を 整えて おきます。
の 乗り物の中 には、の 乗り物の 進む 方向に 向かって すわり、遠くを 見るように すると よいですよ。
また、「絶対によわない」と 自信を 持つことも 大切です。

の まえ 乗る前に

しっかりと すいみんをとる

「よわない」という じしんも 自信を 持つ

じょうしゃちゆう 乗車中は

の 乗り物の中 には、の 乗り物の 進む 方向を 見る

バスなど、進行方向が 見えにくい の 乗り物に 乗る 場合は、遠くの 景色を 見る

ほかにも

- の 乗り物に 乗る 1時間前には、食事を 済ませる
- ゆったりとした 服を 着る など

11月の保健目標：姿勢を正しくしよう



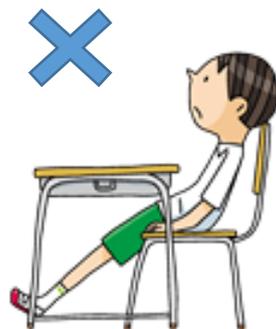
背中を丸めていると首や肩の筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると視力の低下にもつながります。

ほおづえをつくると手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。



机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなる可能性があります。

いすの背もたれにかたや頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首や肩、腰に負担がかかります。

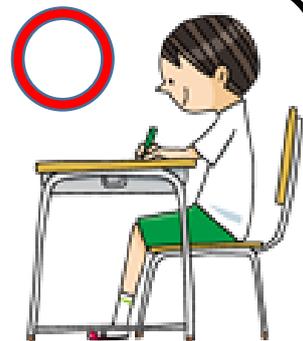


足を組んだ姿勢を続けていると、腰などに負担がかかります。



よい姿勢

背すじをのばし、両足を床につけて、ノートから目をはなしている、肩や腰、目に負担がかかりません。



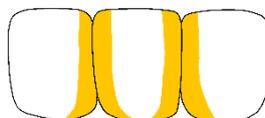
11月8日は「いい歯の日」

8020運動を知っていますか？ 80歳になっても自分の歯を20本保とうという運動です。年をとっても20本以上の歯があれば、食べることを楽しむことができるそうです。歯を大切に、ずっと楽しく食べられるような「いい歯」でいられるようにしましょう。

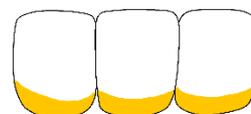


みがき残しやすい場所は注意してみがこう

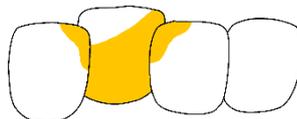
色がついているところは磨き残しやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当てて磨きましょう。



歯と歯の間



歯と歯ぐきの間



前後にずれている歯



おく歯のかみ合わせの部分