

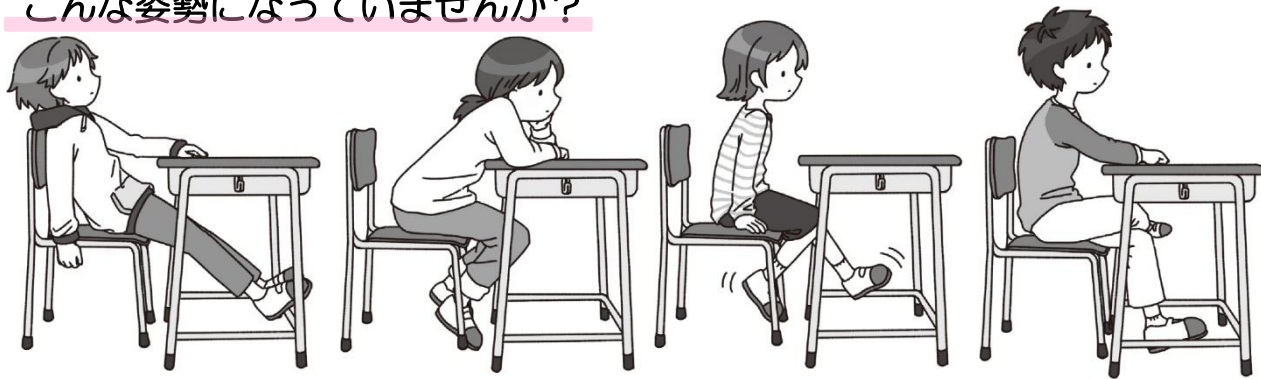
ほげんだより11月

令和3年度 11月
宮水小学校 保健室



11月1日は「姿勢の日」、11月8日は「いい歯の日」、11月9日は「空気のひ」、11月10日は「いいトイレの日」など、11月は健康に関する日がたくさんあります。立腰の話をして2学期の身体計測の時間にしましたが、その後は立腰を意識できていますか？特に字を書くときに目が近い人が多いように感じます。もう一度、自分の姿勢についてふりかえてみましょう。

こんな姿勢になっていませんか？



上のように悪い姿勢で座っていると、心や体に悪い影響が起きます。

からだ 体

- ・頭痛
- ・肩こり
- ・首こり
- ・腰痛
- ・胃もたれ
- ・便秘
- ・下痢
- ・筋力がおとろえる
- ・血液の流れが悪くなる
- ・目が悪くなる
- ・疲れやすくなる
- ・背骨がまがる、ゆがむ

こころ 心

- ・集中力が低下する
- ・イライラする
- ・不安になる
- ・気分が落ち込む



立腰をこころがけよう！

立腰とは腰骨を立てるということです。腰骨を立てると自然と美しい姿勢になり、「集中力が上がる」「運動能力があがる」などの効果があります。他にも、「イライラしにくい」「疲れにくい」「体の不調を予防できる」などいいことがたくさんあります。普段から立腰をこころがけて、勉強や運動をがんばりましょう。

☆立腰のポイント☆

- ① 足のうらをペタッと床につけましょう
- ② 背筋を伸ばしましょう
- ③ おへその下に力を入れましょう
- ④ 肩の力をぬきましょう。

正しい姿勢で集中力アップ



むし歯の治療は終わっていますか？

4月の歯科検診でむし歯があるとされた人は、治療は終わりましたか？10月末現在、むし歯の治療率は60%です。まだ、治療が終わっていない人は、おうちの人に歯医者さんへ連れて行ってもらいましょう。また、半年に1回程度、定期健診をすることで、むし歯の早期発見にもつながるので、ぜひ受診してみてください。

日頃から歯みがきをしっかり行い、むし歯の予防をしていきましょう。



歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、たびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！1カ月に一度が目安です

窓をあけてかぜを予防しよう！

換気のコツ



換気をしないと、二酸化炭素やウイルス、細菌などがふえたり、チリやホコリがたまってしまいうため、体調が悪くなってしまう。そのため、こまめに部屋の換気を行い、空気を入れかえをしましょう。

空気の
通り道
をつくらう

☆換気のポイント☆

- ① 対角線（ななめ）の窓をあけましょう
- ② 30分に1回窓をあけましょう