

# 保健だより

安城市立安城南中学校 保健室  
平成28年11月1日 第7号

## 11月



11月保健目標  
姿勢を正しく  
しよう

11月7日は立冬。暦の上では冬の始まりとなります。まだまだ暑く感じる日もありますが、長袖の服が必要になってきましたよね。特に朝晩の気温差が大きいです。気温差が大きいとエネルギーを余分に使い、疲れがたまりやすいので、衣服の調節や温かい食べ物で体調管理をして本格的な冬に備えましょう。



### それはもしかして、 姿勢に原因があるかも！

ほおづえ



足を組む



腰を前に  
ずらす



こんな姿勢はよくないよね。

視力が悪くな  
ってきた気が  
する…

腰がいたいな  
あ。

なんで身長が伸  
びないの？！



### 姿勢が悪いと・・・

- ・背骨が曲がって成長してしまう
- ・内臓が圧迫され、内臓の働きが悪くなる
- ・視力が低下する
- ・筋肉が緊張し、コリや痛みがでる
- ・集中力が低下する など

よい姿勢を

### やってみよう！

#### 【座る】

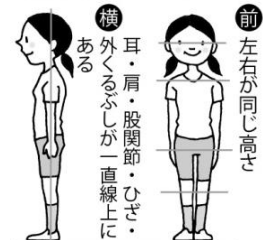
- ・いすに深く腰掛ける。
- ・足の裏を床につける。
- ・軽くあごを引く。
- ・背筋を伸ばして、腹に力を入れる。

坐骨と頭を結ぶ線が  
一直線に



#### 【立つ】

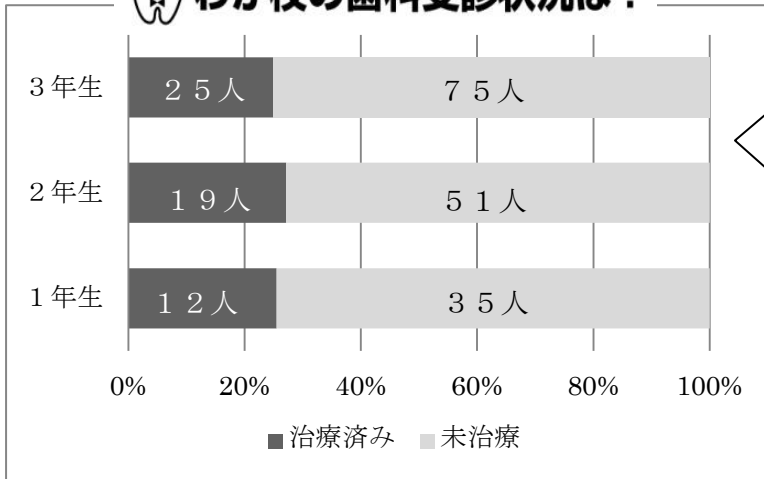
- ・肩の力を抜く。
- ・腹に力を入れて、おしりをきゅっとしめる。
- ・頭からつり上げられているイメージをもつ。





毎年、歯科検診のあとに配布している「受診のおすすめ」ですが、下のグラフでも分かる通り、受診をした人はわずかです。11月からは、午後の部活動がなくなります。その時間を利用して、受診をしましょう。

### わが校の歯科受診状況は？



全校の治療率は25.9%です。治療が必要な人の4人に1人しか治療が済んでいません。

自分は治療が必要なのか、一度おうちの人に確認をしましょう！

### きれいで健康ないい歯はこうやってつくる

食べたらすぐみがく

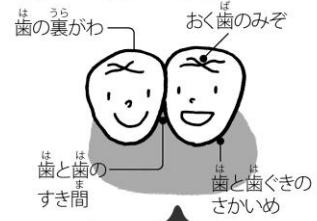


1本1本ていねいにみがく

毛先のそろった歯ブラシを使う



裏から見て毛が見えていたら交換



歯垢のつきやすい部分を重点的に



### マスクの正しい使い方

最近、「のどが痛い」「咳がでる」「鼻水が止まらない」という声をよく聞きます。それに伴い、マスクを使用している人も目立ちます。

正しく装着して、効果的に使用しましょう！



- ★鼻から口まで覆う
- ★ワイヤーの入っているマスクは鼻の形に合わせる

