

# ほけんだより 11月

令和6年11月

柏市立南部中学校

保健室

11月は、「いい(11)」と読めることから、健康にまつわる「〇〇な日」が多くあります。今月のほけんだよりでいくつかご紹介します。この日を機に、みなさんの健康度をアップさせましょう！

## 11月1日はいい姿勢の日



今月の保健目標は、「正しい姿勢を心がけよう」です。悪い姿勢をしていると・・・

\*体の不調の原因になる

- ・お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化
- ・胃潰瘍や便秘の原因になることもある

\*心の不調の原因になる

- ・自律神経が乱れて、気分が落ち込む
- ・不調が続くとうつ状態にもつながることがある

そして、こんなことをしていませんか？

- ・足を組む ・肘をついて座る ・スマホやタブレットを見る時間が長い
- ・寝転んで本を読む ・いつも同じ側でカバンを持つ などなど

1つでも当てはまっていたら、姿勢が悪くなっているかもしれません。

## 良い姿勢になろう！

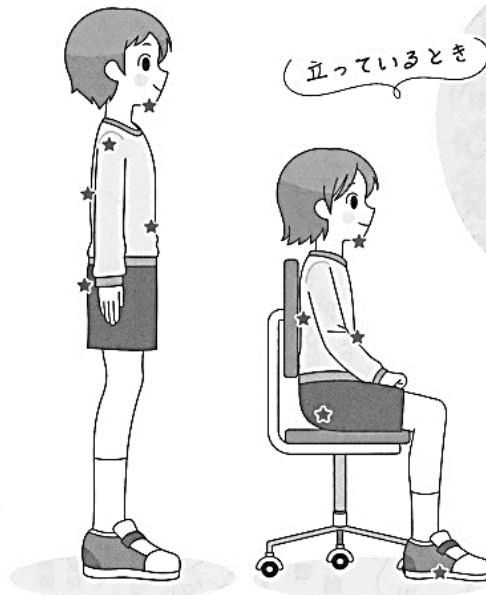
良い姿勢を  
していると…

### 代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

### 集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める

座っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。

# 歯みがきしようよ!



中学生の歯は、ほとんどが永久歯に生え変わっていますよね。身体が丈夫に成長し、健康状態を保つためにも、歯はとっても大切です。

また、4月の歯科検診後、結果のお知らせを配付しました。まだ治療が終わっていない人に、再度お知らせを配付します。この機会に、ぜひ受診してみてください。

すでに健康な歯と口の方は、これからもしっかりと歯磨きを続けていきましょう。年に1～2回ほど定期的に歯科医院で診てもらおうといい状態が維持できますよ♪

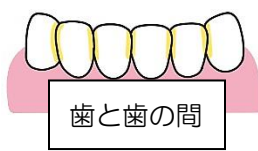
11月8日はいい🦷の日

## 《歯の磨き残しやすいところ》

「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」です。各場所を、ていねいに磨くようにしましょう。



奥歯のみぞ・真ん中のへこみ



歯と歯の間



歯並びがデコボコなところ



歯と歯ぐきのさかいめ

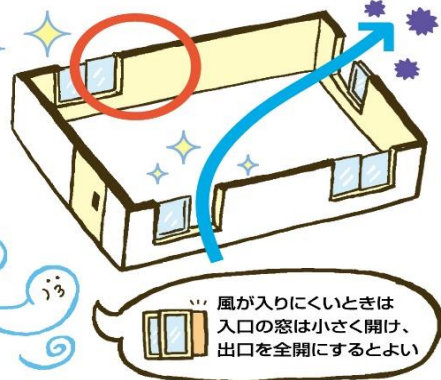
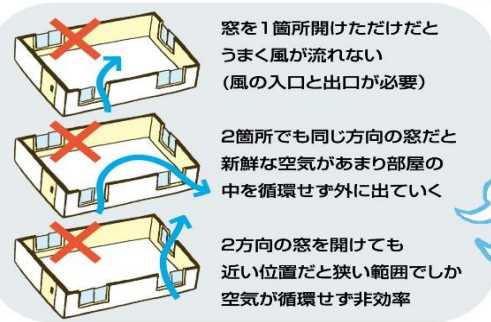
## 《学年別歯科受診率》※受診勧告を配付した人のみをカウントしています

学年	1年生	2年生	3年生	全学年
総人数	10名	10名	11名	31名
治療済	2名	2名	1名	5名
未治療	8名	8名	10名	26名
治療率	20%	20%	9%	16%



## いい(11)くう(9)き 11月9日は換気の日 換気のポイントは?

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増え、風邪をひきやすくなったり、二酸化炭素が増え空気が汚れると、頭がぼんやりして気分が悪くなったりします。新鮮な空気にするため、換気が重要です。