

保健だより

愛媛県立松山北高等学校保健室 令和4年11月

11月になり肌寒さを感じるようになりました。
 気付けば今年もあと2ヶ月です。季節の変わり目は体調を崩しやすい
 ため、手洗いやうがいなどをして対策をしましょう。

<3年7・8組 保健委員>

『いい姿勢』は、なぜ大切?

あなたは大丈夫?

5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

座るとき

- 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



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。

これが“いい姿勢”

立つとき

あごを引く

おへそのあたりに軽く力を入れる



力は抜いて、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

座るとき

あごを引く

おへそのあたりに軽く力を入れる

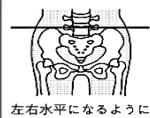
足が床に



背筋を伸ばす

イスに深く腰かける

POINT 骨盤を立てて座る



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!?



11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

- みがく前** 歯ブラシをチェックしましょう
- 寝る前** 必ず歯みがきしましょう
- いた痛くなる前** 定期的に歯医者さんに行きましょう



歯ブラシとめ・はね・はらい!?

漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われることがありますよね。
 きれいな歯を守るための歯ブラシの正しいポイントも「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。



とめ

歯ブラシを大きく動かしていませんか? 小刻みにとめて1~2本ずつみがきましょう。



はね

歯ブラシの毛先が開いていませんか? 裏から見てハネが気になったら、交換を。



はらい

水気が残ったままになっていませんか? しっかりはらって風通しのよい場所で保管を。



11月9日は「いい空気の日」

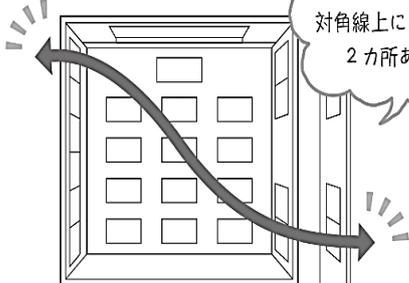
続けよう! こまめな換気

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



保健室からのお知らせ

インフルエンザについて(日本感染症学会より)

今季はA香港型の流行が予想されており、例年通り積極的なワクチン接種を推奨しています。コロナだけでなく、インフルエンザワクチンについてもご検討ください。

視力低下予防について(愛媛県眼科医会より)

日常的なデジタル端末の使用により、子供の視力低下が深刻な状況にあります。目の健康に関するリーフレットが届いていますので、ぜひご覧ください。