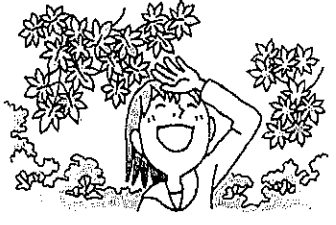


ほけんだより 11月

愛川中原中学校
保健室
2021.10.29
No. 9

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じます。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調整をして、風邪を引かないように気をつけましょう。寒いと姿勢が悪くなりがちです。姿勢という言葉には、背筋を伸ばしたからだの姿のほかに、物事に取り組む態度や心構えという意味もあります。背筋をぴんと伸ばして、寒さに負けない「姿勢」で過ごしましょう！！



きれいな姿勢で頭も体もスッキリ



姿勢、していませんか？

正しい姿勢は…

- ひじを90度に
- ひざを90度に
- 足の裏をつけて

ぐにゃぐにゃ、ブーブーブー、だん

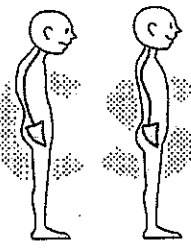
サルはC ヒトはS

ヒトに近いと言われるサル。でも脳の重さは約300グラムで、ヒトの脳の約5分の1しかありません。

その脳の入った頭を背骨で支えているのは、サルもヒトも同じ。ただサルの背骨はCの形。頭が軽いので、それでも十分に支えられます。

一方、ヒトの脳は約1,500グラムで頭の重さは約4,000グラム。すごく重いので、背骨の形はSの形をしています。Sの形はバネのはたらきで、重い頭を支えることができるのです。

ところが最近、サルのように丸い背中のヒトがみられます。横から見たとき、耳が肩の線より前にあるヒトは要注意。背骨がCに近い場合、頭の重さが筋肉に負担をかけて、頭痛・肩こり・腰痛の原因になりますよ。



ぐにゃぐにゃさんからしゃまっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃっきり!

肩こり
背骨がゆがむ
胃腸の働きがわるくなる
腰の痛み

あごをひく
胸をひらく
背筋をのぼす
おしりを引き締める

全身にさまざまな不調が！見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイントは…



かぜが流行する季節になりました!

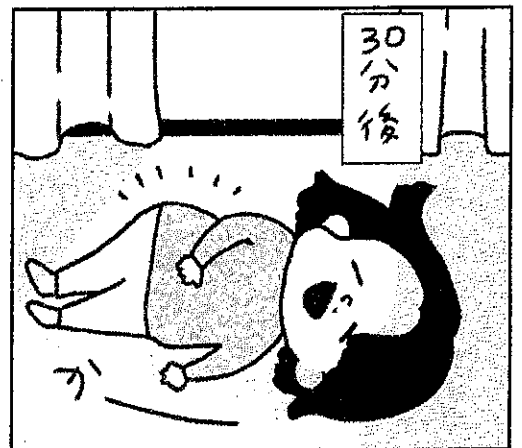
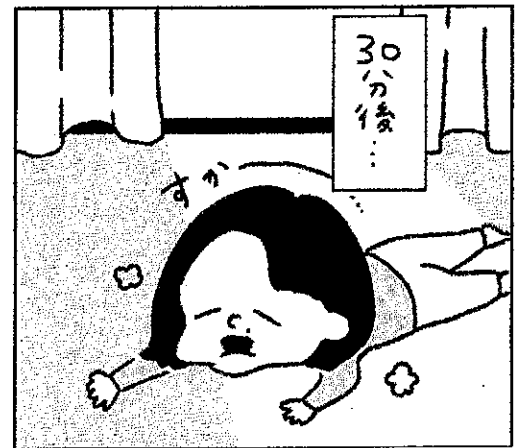
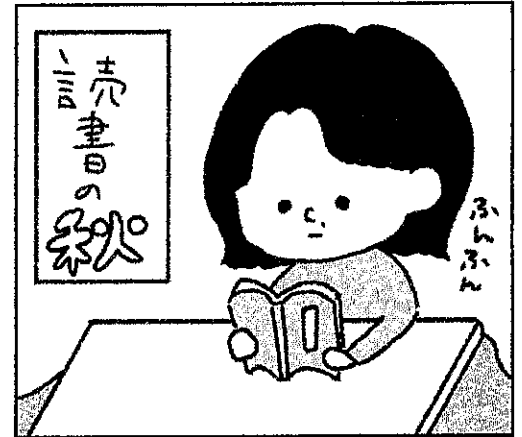
冬の足音が近づいています。例年であれば「インフルエンザ」の大規模な流行が懸念され予防対策に本腰を入れる時期です。昨年度はコロナウイルス感染症の流行により感染症対策が徹底されたのもあってか、全国的にインフルエンザの流行がなく、愛川中原中学校では昨シーズンのインフルエンザ



感染の報告はゼロでしたが、油断はできません! 冬は空気が乾燥するため、かぜが流行しやすいです。引き続き感染症対策を徹底しましょう。

十分な睡眠とバランスのよい食事
で免疫力アップもね!

〇〇の秋



睡眠の秋...

11月8日は「いい歯」の日

今日からできる! 歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいで取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02 「ストップ!」おやつのだらだら食べ

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がとんとん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう

よく噛むとたくさん出るのが唾液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04 年に1~2回はプロの目でチェック

隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。