

# ほけんだより 11月

令和6年11月5日(火) 発行  
東浦中学校 保健室 No.8

11月12日は「皮膚の日」。『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせだそうです。この時季、秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、強い寒さによって血行も悪くなります。そのため、寒さを防ぐ工夫の一つとして「3つの首」を紹介します。「3つの首」は、『首』『手首』『足首』のことです。これらの部分は太い血管が皮膚の近くを通っており、気温の変化による影響を受けやすい場所です。ここを温めると血行がよくなるだけでなく、からだが温まりやすくなります。寒さからしっかりガードしましょう。



11月保健目標  
**正しい姿勢を  
心がけよう!**



## 感染症に 負けない体を作ろう

マイコプラズマ肺炎 手足口病  
流行しています



手を洗ったあと

服でふいて  
いませんか?

また汚れて  
しまうかも  
しません

清潔な  
ハンカチで  
ふきましょう

鼻が出たとき

すすって  
いませんか?

鼻水の中には  
ウイルスが  
いっぱいです

ティッシュで  
優しく  
かみましょう

### カゼの季節 こんな人は要注意!

運動はあまりしない

野菜やキノコ類を  
あまり食べない

ストレスを  
ためてしまう

冬でもシャワーで  
済ませている

寝不足のことが多い

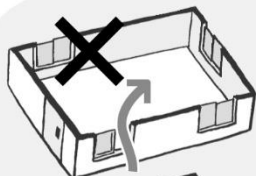
大切なのは、早めの対策。  
本格的に寒くなる前に、  
生活習慣を見直しましょう。

いい(11)くう(9)き

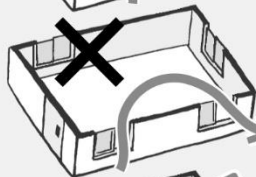
## 11月9日は換気の日

### 換気のポイントは?

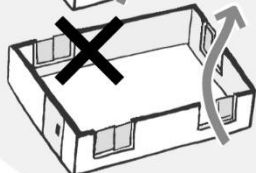
2箇所、2方向、対角線上にある  
窓を開けると、部屋全体の空気を  
効率的に入れかえられます!



窓を1箇所開けただけだと  
うまく風が流れない  
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと  
新鮮な空気があまり部屋の中を  
循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても  
近い位置だと狭い範囲でしか  
空気が循環せず非効率



風が入りにくいときは  
入口の窓は小さく開け、  
出口を全開にするとよい

# いい姿勢は、なぜ大切!?

**CHECK!!**

あなたは大丈夫?

**いつものクセ**

- 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

これが“いい姿勢”

**立つとき**

- 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**

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- POINT 骨盤を立てて座る
- 左右水平になるように

1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

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!?

## こんな人いませんか?

つつい足を組んだり、頬杖をついたりしてしまう人がいると思います。足を組むのは骨盤の歪み、頬杖はフェイスラインの歪みに影響します。少しの意識で変えることができるはずですので、改善していきましょう!



### あるなしクイズ

あるに共通するのは?

ある	なし
ポケット	ボタン
石	岩
寿命	一生

＼ 答えは「歯」 /

**ポケット** 歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり炎症を起こすと、歯周ポケットという深い溝ができます。進行すると歯が抜け落ちてしまうことも…



**石** 歯垢が石のように硬くなったものが歯石。放置していると、むし歯や歯周病の原因になってしまいます。



**寿命** 歯の平均寿命は約50~65年。80歳まで自分の歯を20本残すことは、実はとても大変なのです。



…… やっぱ大切なのは、毎日の歯みがき。そして定期的な歯科受診です。

### どうしてむし歯ゼロなの?

