ほけんだより 11月

小幡小保健室
R３.１１.８
No．７

朝や夜の冷え込みがきびしくなってきました。そろそろ本格的な冬が始まりますね。身体が寒さになれていないこの時期は，気温が下がるとかぜをひく人や体調をくずす人が急に増えます。これからやってくる本格的な冬に備えて，早寝・早起き，栄養バランスのとれた食事，手洗い・うがいをこころがけましょう。

11月8日

これは簡単なので ノーヒント

「自分の歯を鏡でじっくり見たことある？」
「前、歯ブラシ替えたのいつだっけ？」

むし歯も歯周病も毎日の正しい歯みがきで防げます。勉強も運動も、いい成果を出すには「いい歯」から！

こたえ「いい歯の日」

11月9日

ヒント 「いい空気」のごろ合わせです

ちょっと難しかったかな？
「換気のために窓を開けると寒いからいやだ」？
寒くなるのは、部屋の中に溜まっていた古い空気を追い出して、外の新鮮な空気が入ってきている証拠。カゼの流行を防ぐためにも、1時間に1回は窓を開けて換気しましょう。

こたえ「換気の日」

11月10日

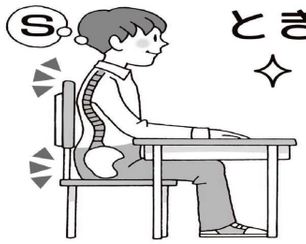
ヒント 毎朝ちゃんと行ってる？

こたえ「トイレの日」

「いいトイレ」って、どんなトイレでしょう。下のトイレにはよくないところが3つあります。見つけて「×」をつけてみよう。
自分もみんなも気持ちよく使えるように、考えてみてね。

こたえ：ペーパーが散らかっている／スリッパがそろっていない／便器が汚れている

いつも正しい姿勢



ときどき思い出して、✧ピンッとね

理想的な座り方の基本は、
骨盤がピンと立っていること。
背骨が自然とS字カーブを描くので、
クッションのはたらきで、重い頭が
乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

1 前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる

2 そのまま体を起こす

これだけで完成です！

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします

足を組む

股関節や骨盤が傾きます

そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです

肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します

ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまいます

足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります

Let's Sports!

カゼや食中毒など“季節の病？”も少なく、さわやかに活動できる秋です！　ＴＶ・パソコン・ゲーム・マンガ・塾通い…、運動不足気味の生活を見直しましょう！
運動することによって、こんなにもたくさんのメリットがあるんですよ！

カゼ・ひきはじめの注意