

保健だより

多治見西高校・附属中学校 11月号 (11/1)

11月になりました。寒く感じる日が増えてきましたね。人は寒さを感じると、身体を中心部を冷やさないようにするために、背中を丸め、猫背の姿勢になります。その姿勢が続いてしまうことで、日常的に姿勢が悪くなり、全身の血流も悪くなってしまいます。猫背は、肩こりや頭痛といった身体の不調につながるため、寒くなってきたこの時期は、猫背にならないように注意して生活してくださいね。温かい鍋料理やスープを食べて身体を温めるなど、寒さ対策を万全にしていきたいと思います。



いい姿勢

は、なぜ大切?

CHECK!!

あなたは大丈夫?

いつものかせ

- 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だ人は、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

- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- 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

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 **集中カアップ**
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!?

想像してください

「トイレのない世界」

学校にも家にもスーパーにも公園にも、日本では**当たり前**にあるトイレ。でも、世界にはこんな問題が...

衛生的なトイレを使えない人が約20億人。

6億7,300万人が屋外で排泄している。

1日に800人以上の子どもの病気で亡くなっている。

アフリカの女の子の10人に1人は「トイレがない」という理由で学校を休んだり退学している。

トイレが室内にあること、個室になっていること、キレイな水で流せること、どれも**当たり前**ではない人たちが、たくさんいるのです。

11月19日は「世界トイレの日」。次の人のために、清潔に使ってくださいね。

11月10日は「いいトイレの日」

11月19日は「世界トイレの日」

みんなが気持ちの良い、トイレの使い方!

- ① 次の人のために、汚れたら拭きましょう。
- ② 便器の回りにゴミが落ちていないか確認しましょう。
- ③ 流すときはフタを閉めて流しましょう。

※感染症対策においても大切です!



痛みには
理由があります

いつもきれいに
してください



食事に含まれている糖分は、むし菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。



「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし菌や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！

考えてみて
もしも歯がなかったら？



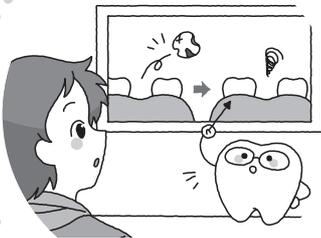
食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

11月8日は
いい歯の日



歯からの
お願いです

簡単には
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

ときどき
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去しきれません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

年をとっても
一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めてまりました。ずっと大切にしてくださいね。