

保健だより

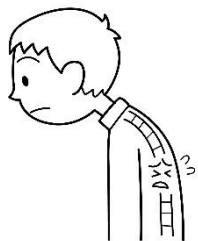
寺尾中学校
保健室発行
11月号

◇11月の保健目標◇ 正しい姿勢を心がけよう

清々しい秋晴れが続いていますが、空気は冷たくなり冬の訪れを感じます。寒いとついつい背中が丸くなってしまいます。寒さに負けず、背筋を伸ばしてシャキッとした姿勢と気持ちで生活していきましょう。

姿勢が悪いと体にどのような影響が出るの？

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| | | |
| ・ 内臓がおされて | ・ 骨が曲がり「猫背」 | ・ 目が悪くなります |
| ・ 負担がかかります | ・ になります | |
| | | |



不自然な姿勢を続けていると、体のあちこちがこったり、痛んだりして、集中できなくなります。勉強していても頭に入ってきません。

◇よい姿勢のポイントをおさえよう◇

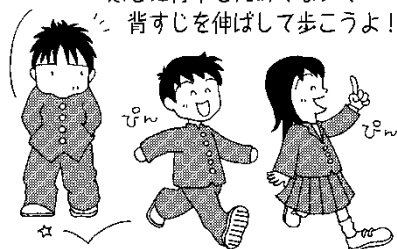
〈立っているとき〉

- ①首を長く
- ②肩の力を抜いて
- ③左右の肩甲骨を中心に寄せるイメージで
- ④おしりに力を入れて
- ⑤膝を伸ばす

〈座っているとき〉

- ①いすの背もたれにおしりをくっつけて
- ②お腹を持ち上げるイメージで

寒さに背中を丸めてないで、背すじを伸ばして歩こうよ！



感染症予防のために、もう一度、生活習慣の見直しを！

これからの時期、インフルエンザや感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）の心配がでてきます。いずれの感染症も予防の基本は、

規則正しい生活習慣＋手洗い・うがいです。

学校で、手洗いうがいを十分に行うためには、ハンカチやタオルが必要です。毎日、清潔なハンカチを身に付ける習慣をつけましょう。

カゼ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることも心がけましょう。</p> <p>早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCをたっぷり！</p>	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p> <p>湿度は70%前後</p> <p>湿度は21~24℃</p>
<p>発熱、高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときはインフルエンザかも!? 早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p>		

歯の健康について考えよう！

みなさん、最近、歯医者さんに行きましたか？「歯が痛くなったから...」「歯茎がはれて出血する...」と気づいたときでは遅いです。早めの治療と定期的な健診で一生使う大切な歯を守っていきましょう。

特に3年生！『子ども医療費助成制度』を利用して無料で治療を受けられるのは中学卒業までです。受験期に痛まないよう早めの受診を！

寺中生むし歯0まで...

◆むし歯処置率（11月12日現在）◆

	処置数／むし歯総数（本）
1年生	6 / 43
2年生	12 / 29
3年生	41 / 106

