



一宮市立
尾西第三中学校
令和6年11月1日

11月の保健目標

せすじ 背筋を伸ばし姿勢を正しましょう

元気が出てくる一番簡単な方法は、「姿勢をよくすること」です。顔をあげ背筋を伸ばし、姿勢を正すと視界が広がり、呼吸が楽になります。体の健康だけでなく、心の健康にも、姿勢は関係しています。保健委員がチェックする「シャキッとチャレンジ」で正しい姿勢を意識して過ごしましょう。



11月1日は
いい
姿勢の日

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

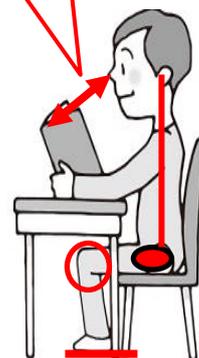


猫背をふせぐ座り方

30cm以上離す

○深く腰かけ骨ばんの上に体をのせるイメージで背すじを伸ばす

○足の裏を床につけ、足首とひざを90度にする



換気をするときのポイントは
対角線の
窓を開けること
換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

南側と廊下側の
天窗、前後4か所を
10cm程度開ける



頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯と歯ぐきの境目

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

歯と歯肉を大切に！

春の歯科検診でむし歯の疑いがあった人は、全校の約4%でした。歯並びや歯肉炎などで、歯科受診が必要な人もいます。2回目の「歯科受診のおすすめ」提出締め切りは11月28日です。痛みを感じ始めたら、赤信号です。痛みのない間に一日も早く受診してください。

中学生は、むし歯予防だけでなく、歯肉炎の予防を意識して歯をみがく年代に入ります。歯と歯肉の状態は、全身の健康にかかわります。歯みがきは、健康生活の基本です。みがいているつもりから、みがけている状態をめざしましょう！

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラは
みがき残しのサイン

前歯の裏側

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

奥歯の後ろ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう