

ほけんだより 11月

令和4年11月25日 No.8 養護教諭 土井明日子

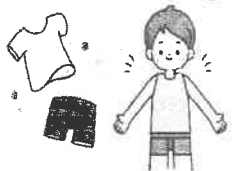
コミュニティ・スクール
春日野中学校 保健室
おうちの人にも見せましょう。

“調節上手さん”の

着こなしのポイントは?

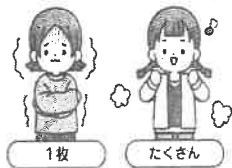
point 1 下着を着る

汗を吸って
肌の清潔を
守ってくれる



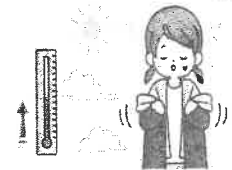
point 2 うすいものを重ねる

空気の層ができて
厚手のものを1枚
着るより暖かい



point 3 脱いだり着たりできるものを

朝と昼の
気温差にも
対応OK



いい姿勢

は、なぜ大切?

CHECK!!

あなたは大丈夫?

- 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

立つとき

座るとき

歩くとき

立つとき

座るとき

立つとき

座るとき

立つとき

座るとき

立つとき

座るとき

立つとき

座るとき

立つとき

座るとき

立つとき

座るとき

これが“いい姿勢”



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。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、脳が十分に働かにくい状態に。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!



11月1日は「いい姿勢の日」

春日野中ほけんだよりの裏テーマのひとつは呼吸です。「呼吸ひとつでからだの調子が変わってくることを知っている。」という人をどんどん増やしたいものです。

姿勢の良し悪しも呼吸と大きく関わっています。

気持ちが沈んでいる時、体調がすぐれない時は前かがみになりがちです。そうすると、肺が圧迫されて呼吸が浅くなります。浅い呼吸が続くと、さらに体調に影響を与えます。

日ごろから背筋を伸ばしていい姿勢を心がけて下さい。また、授業中にどうしても姿勢が崩れてしまう人はいませんか? 身長が伸びて使っている机イスがからだにあっていないこともあるので先生に相談してみましょう。



こまめに書いていれ 11/12 ひふの日

11月1-2日は「いい皮膚の日」



乾燥した冬が来ます。保湿クリームで肌荒れを防ぎましょう。

痛い、かゆい、気になる...

ニキビ

どのようにできる?

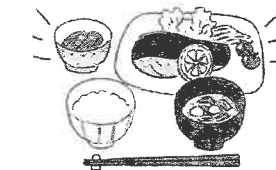
皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこにニキビ桿菌という細菌が作用してできます。

どこにできやすい?

皮脂が作られる「脂腺性毛包」が多い顔、背中、胸、肩の上のできやすいです。

どうすれば予防できる?

- ていねいに洗顔し、余分な皮脂を取り除く。
- 髪の毛が皮膚にふれないようにする。
- ニキビをさわったり、つぶしたりしない。
- 栄養バランスのとれた食生活を続ける。
- 十分な睡眠をとる。



気になる場合は皮膚科で診察・治療を受けましょう。ちなみに「チョコレートやナッツ類を食べるとニキビがしやすい」というのは誤った情報ですよ!

11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

みがく前 歯ブラシをチェックしましょう

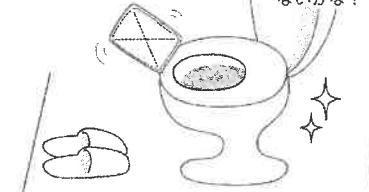
寝る前 必ず歯みがきしましょう

痛くなる前 定期的に歯医者さんに行きましょう



活したら拭いておこう

流し忘れはないかな?



はきものをそろえて

11月9日はいい空気の日



気持ちいい
次の人にも
いいトイレ