

ほけんだより 11月

2022. 11. 7 伊丹市立東中学校 保健室

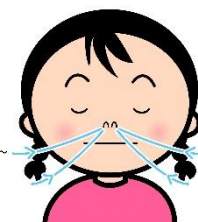
少しずつ気温が下がり、暗くなるのが早くなり、秋が深まり冬に近づいてきていることを実感します。

寒くなってくると無意識で体に力が入り、姿勢が悪くなりやすいです。姿勢が悪いと、肩がこったり腰痛や頭痛など体に不調が出てくることがあります。

鼻呼吸を意識してみよう

マスク生活が長くなりましたね。マスクをしていると呼吸がしにくくなり、口呼吸になりやすいと言われています。口呼吸になると体に細菌やウイルスが入りやすくなる、口の中が乾燥し、唾液で口の中の汚れや細菌を洗い流す作用が低下するため、むし歯や歯周病になりやすい、また口臭も強くなると言われています。

普段は気にもしない呼吸ですが、時々自分は鼻呼吸をしているかを意識してみましょ。鼻呼吸は、鼻で空気を吸ったり吐いたりする呼吸法。呼吸を整えることで、体調や気持ちも整えることができます。「ゆっくり吸ってゆっくり吐く」試してみてください。



いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

いつものクセ

- 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

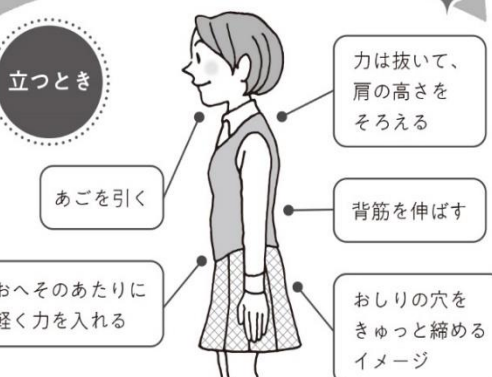
- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている



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
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる

座るとき



- POINT 骨盤を立てて座る
- 左右水平になるように
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- 足が床についている

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

集中力アップ

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!?



11月8日はいい歯の日

歯ブラシも

とめ・はね・はらい!?

漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われることがありますよね。きれいな歯を守るための歯ブラシの正しいポイントも「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。



歯ブラシを大きく動かしていませんか？ 小刻みにとめて1〜2本ずつみがきましょう。



歯ブラシの毛先が開いていませんか？ 裏から見てハネが気になったら、交換を。



水気が残ったままになっていませんか？ しっかりはらって風通しのよい場所で保管を。



歯ブラシにも気遣いを