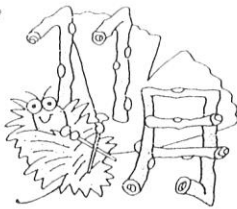


ほけなん米のり



向陽中保健室
2018
10・31(水)

11月は実りの秋。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果物がたわわに実る季節です。この時期は行事もたくさんあり、みなさんのこれまでの頑張りも“実る”秋です。急に冷えて寒い日もありますが、しっかり体調を整えて、日頃の力を目いっぱい発揮してくださいね。

いつも正しい姿勢



ときどき思い出して、
ピンツとね

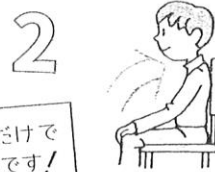
理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

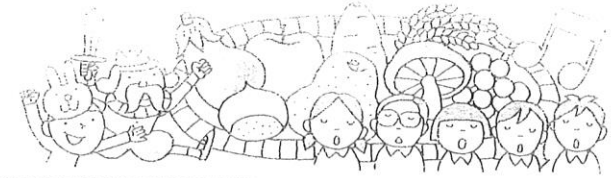
前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です!



こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも

そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



こんな座り方をしていませんか？

肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



ほけんだよりの11月

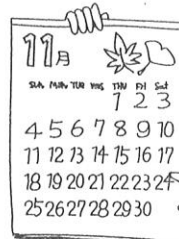
向陽中保健室

2018

10・31(水)

いい歯の日

11月は「〇〇の日」という記念日がいっぱい。今月のほけんだよりに、その中からみなさんの健康に関係するお話、そうでもない(?) 雑学やちょっとおもしろい話をピックアップしてご紹介します。



歯の正しいみがき方検定

- 歯みがきの目的は をとりのぞくこと
- みがき残しが多いのは「 と の間」「 と歯ぐきの境目」「かみ合わせの面」
- 歯ブラシの をきちんと歯に当てよう
- 歯ブラシの毛先が すぎないくらいの力でみがこう
- 歯ブラシは に動かして、1~2本ずついいねにみがこう
- でチェックしながらみがくと、みがき残しが少なくなるよ
- 歯ブラシを横にしてもうまく当たらないところは、 にしてみがこう
- 寝ている間はだ液が少なくなってむし歯になりやすいから 前は特にしっかりみがこう
- 力が入りすぎる人は を持つのと同じ持ち方で
- 歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら しましょう



あなたの点数は
(1問10点)

100点

- ◎ 80~100点 知識はバッチリ!
これを生かして毎日みがこう
- 50~70点 知らなかったことはなにか?
今日から意識してみがいてね
- △ 20~40点 せっかくみがいても、みがき残しがたくさんあったかも。正しいみがき方を覚えてね
- ✕ 10点以下 どんなふうにみがいてたのかな?
答えを見ながら一つひとつやってみよう

新嘗祭
C. 2017
2017
2017
2017
2017
2017
2017
2017
2017
2017

1/3

レントゲンの日

ドイツの物理学者レントゲン博士が「エックス線」という不思議な光を発見した日。この光に手をかざすと、なんと骨が透けて見えました。これが医学に応用されて、今のレントゲン写真になったのです。



ちなみに、レントゲン撮影で「息を吸って」というのは肺を膨らませてよく見るため、「息を吐いて」というのは肺をしぼませて他の臓器をよく見るためです。

11月10日 いいトイレの日



1/19

世界トイレの日

日本では、トイレがあるのは当たり前。でも世界では、約3人に1人がトイレを使えません。おうちにも学校にもトイレがないため、屋外で排せつをしています。排せつ物に混ざった病原菌が蔓延して病気を引き起こし、亡くなる子どもも少なくないのです。このトイレの問題を改善していくために、国連が「世界トイレの日」を定めました。

1/2

勤労感謝の日

本来は、その年のお米などの収穫をお祝いする新嘗祭の日。今日食べたご飯一つとっても、お米や食材を作った人、それをお店に運んだ人、販売した人、それを買って料理を作ってくれた人など、たくさんの方が関わっています。そんなことに、ちょっとだけいいねに、思いを馳せる日にするのもいいですね。

