

ほけんだより

令和4年11月1日
瀬戸市立にじの丘中学校
NO.15
保健室



木々も色づき、秋の深まりを感じるようになりました。

先日の学園祭では、美しい歌声、異学年交流、作品展など、芸術の秋を満喫できましたね。日中はまだ汗ばむような気候で、体調を崩している人も多いようです。毎朝の検温、健康チェックで体の声をしっかり聞いて早めに休養することが大切です。何はともあれ、「睡眠と食事」をしっかりとりましょう！！

11月保健目標「よい姿勢をしよう」

自分の姿勢をどう思いますか。「立った姿勢」「座った姿勢」「歩く姿勢」「食事の時の姿勢」「文字を書く時の姿勢」「本を読む時の姿勢」「歌う姿勢」など、姿勢を意識する時は、多くあります。自分の姿勢は自分ではよく分からないと思います。家族や友達と確認し合うといいですね。

<よい(正しい)姿勢を身につけると>

- ① 骨格やそれを支える筋肉群のバランスがとれ、疲労が少ない。
- ② 内臓への負担が少なく、発育発達を順調にする。
- ③ 集中力や落ち着きが出てきて、学習や作業の能率が上がる。
- ④ 見た目に美しく、動きにむだがなく機能的である。



<気になるみんなの姿勢>

私は、健康観察表回収時、毎日、授業中のみんなの様子を見ていますが、気になる人を見かけます。心当たりのある人は改善しましょう。少し意識するだけでずいぶん良くなると思いますよ。注意し合うといいですね！

- 机と体が並行でない ←多い！！
- 浅く腰掛け、足をまっすぐに伸ばしている(おしりが滑り落ちそう)
- 文字を書く時にノートを押さええない
- 目とノートの距離が近すぎる
- ほおづえをついている
- イスをゆらゆら揺らしている
- 足を組んでいて、体が傾いている
- 鉛筆を正しく持っていない

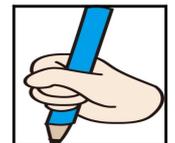
鉛筆は正しく持っていますか？

鉛筆の正しい持ち方は、小学校1年生の4月に習います。習ったときはみんな正しく持っていたと思いますが、今ではかなり個性的な持ち方をしている人を多く見かけます。「今さら直せない」と思っている人が多いようですが、みんなの鉛筆人生はまだ始まったばかり。これから先の方がう〜んと長いのです。少し意識して鉛筆を正しく持ってみませんか。鉛筆も姿勢と同じです。正しく持てば、見た目も美しく、作業能率もあがります。今の苦勞は、将来役に立ちますよ！！

<鉛筆の持ち方 NG>



薬指に当たっている



親指が前に出ている

<正しい持ち方>



親指と人差し指でつまむように持ち、中指で支える

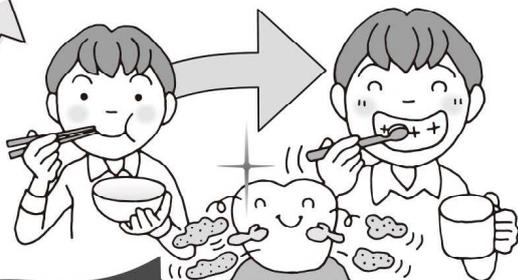
11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる!

歯に『いいこと習慣』

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことか

時々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

歯科検診の結果、治療や観察が必要な人には「受診のすすめ」を渡しました。症状が悪化する前に一日も早く受診しましょう。「用紙をなくした」「もらったかどうかわからない」という人は保健室にきてください。再発行します。

要注意乳歯（抜いた方がよい乳歯）や歯並び・かみ合わせについては、歯科医師によっては、治療不要という場合もあります。受診してそのように言われた場合は、用紙にそのことを書いて提出してください。むし歯は、自然治癒のない病気です。放置は絶対によくないです！ また、歯みがきがていねいにできていない人もいます。1本1本しっかりみがくように心がけましょう！

