



11月の保健目標
姿勢を
正しくしよう



音楽会も終わり、気がつけば2学期も残り半分、後半戦です。これからはインフルエンザやかぜの流行る季節になります。今月は期末テストが控えているので、まだまだ気は抜けません。**手洗い・うがい**をしっかりと行い、毎日を健康に過ごせるようにしましょう



姿勢を見直してみよう！

悪い姿勢は体に悪影響を及ぼします。
下のような姿勢やくせを、つついしていませんか？

イスに浅く座る 背中から腰へかけて大きく後方にカーブする。腰痛の原因になる。 	足を組んで座る 足が乗っている方向に背骨が傾き、側湾症になる。腰痛の原因になる。 	片ひじをついて座る 背骨の胸の部分から出ている神経が圧迫される。胃の働きが悪くなる。 
背中を丸めて体育座り 背骨の腰の部分の後ろに出てしまう。椎間板ヘルニアになる可能性がある。 	手で頭を支え、横になって寝る 背中から首にかけて骨が大きく曲がり、首がスムーズに動かなくなる。頭痛になる。 	うつぶせになって本を読む 背中が前に落ち込んでしまい、肩こりになる。背骨の腰部分の前方カーブも大きくなり、腰痛になる。 
あぐらをかいてあごを上げて座る 首の後ろの筋肉が縮んで首の骨の前方カーブが強くなる。首の痛み、肩こりになる。 	いつも同じ側の肩にかばんをかけている かばんをかけている側に体が傾き、背骨がななめになり、背中が痛くなる。 	首を振って鳴らす 首の関節がゆるんで頭を支えることが困難になる。肩こりになる。 

お風呂で疲れをとりましょう

お風呂は①水圧②浮力③温熱の3つのポイントが効果的に働いて、心と体をほぐしてくれます。37～39℃のぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。



いつもと少し違ったお風呂はいかがですか？

【ゆず】・・・美肌、冷え性、かぜ予防
・約5個を半分に切って浮かべる

【緑茶】・・・皮膚トラブル、冷え性
・乾燥させた茶がらを布の袋に入れて

【ハーブ】・・・不眠(ラベンダー)、気分すっきり(ミント)
リラックス(ジャスミン)、気分を明るく(ベルガモット)
・ドライハーブは布の袋に入れる ・精油は1～6滴たらす

湯船に〇〇を
浮かべて・・・



保健委員会だより 11月

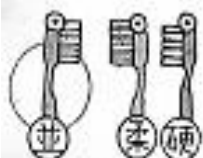
いつもの

歯みがき

11/8はいい歯の日

あなたの歯みがきレベルを
確認しよう。

セルフチェック!!



- ☐ 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」
- ☐ 歯ブラシは1か月に1回新品に交換している
- ☐ 食卓の後は欠かさず歯みがきをしている
- ☐ 毛先が広がらない程度の力加減で、優しく
みがいている
- ☐ 歯ブラシを小刻みに動かして一本一本をていね
いにみがいている
- ☐ 汚れのたまりやすい場所（歯先の当て方を
工夫したり時間をかけたりして、みがき方に
気をつけている）
- ☐ みかく順番を決めている
- ☐ 歯と歯の隙間には、デンタルフロスや歯間
ブラシを使っている
- ☐ みがいた後、鏡でみがき残しや歯ぐきの
状態をチェックしている
- ☐ 歯医者さんで定期的に歯の状態や歯みがきの
方法についてアドバイスをもらっている

むし歯があって歯医者に行っていない人

1年生

2年生

3年生

8人 5人 9人

むし歯は自然に治りません。早く歯医者へ行きましょう!

チェック数 0~2個
まずは自分に合った歯
ブラシを選んで、歯みが
きを習慣化しましょう。夜
眠っている間は歯垢の
中で、増えやすいため、夜
と朝の歯みがきは特に注
意を!

チェック数 3~5個
歯ブラシの使い方もチェッ
ク。えんどうを持つように
歯ブラシを持って優しく
歯に当て小刻みに動かし
ます。みがく場所に応じ
て毛先を上手により分け
ましょう。

チェック数 6~8個
みがき残しはないですか?
鏡で見て汚れがなくな
い舌で歯を舐めてみる。し
ばまで、ていねいにみが
きましょう。

チェック数 9~10個
先を観る! 白い歯垢が
歯と歯の間に固まった歯石は
じれいけい上手にみがいて
もとれません。定期的に歯医
者さんへ行ってケアして
もらえばバッチリ!!



2-4 齊藤 睦