

# ほけんだより 11月

感染症に  
負けない体を作ろう

2022年11月  
神戸第一高等学校  
保健室

ここ数日、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。体調を崩しやすい季節なので、より一層体調管理をきちんと行い学校生活を送りましょう。今月は芸術鑑賞会があります。この機会にぜひ、芸術の秋を堪能してくださいね。

下記に紹介していますが、11月にはいろいろな記念日があるのを知っていましたか？興味のあるものを詳しく調べてみるとおもしろい発見があるかもしれません。友達との話のネタにぜひ使ってみてください。

**そして、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ等の感染症対策として、正しいマスクの着用、毎日の検温と体調確認、教室の換気、手洗いや手指消毒などの基本的な感染対策を引き続き実施してください。**

きょうは何の日？

記念日で見ると  
11月

1日 点字の日 日本語の点字が誕生したのは、1890年。	9日 換気の日 2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。
1日 いい姿勢の日 正しい姿勢で勉強すると集中力アップ！	19日 世界トイレの日 みんなが気持ちよく使うために、できることは？
8日 いい歯の日 「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。	26日 いい風呂の日 ぬるめのお湯でリラックス。

消毒液

続けよう感染症対策

SOAP

立っているとき、座っているとき、あなたの姿勢は“いい姿勢”ですか！？チェックしてみましょう！！

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
- 背もたれに寄りかかっている
- 腰が反っている

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

座るとき

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

**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！

痛みには  
理由があります

いつもきれいに  
してください



食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。



「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし歯や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！

考えてみて  
もしも歯がなかったら？



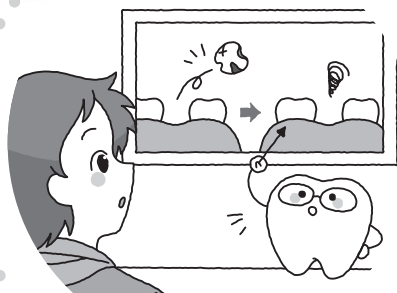
食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

11月8日は  
いい歯の日



歯からの  
お願いです

簡単には  
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

ときどき  
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去しきれません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

年をとっても  
一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始められました。ずっと大切にしてくださいね。