

ほけんだより

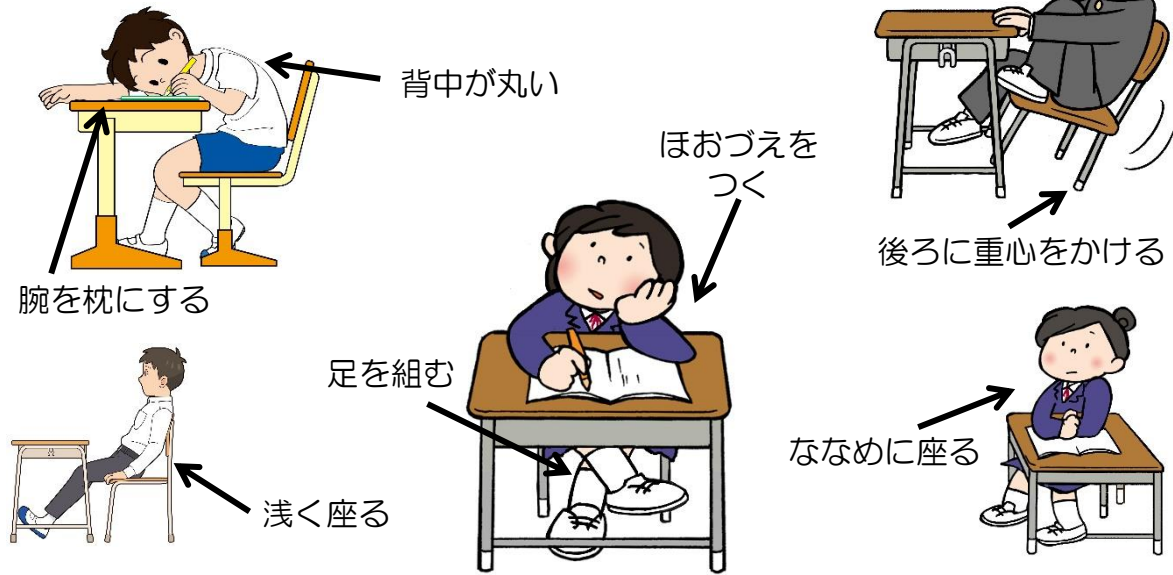
令和5年11月10日
三次市立甲奴中学校
保健室

11月

気が付くと山々が赤く色付いて、紅葉の秋を感じます。また、朝晩は寒いので体調を崩しやすい季節でもあります。十分な睡眠・バランスの良い食事を心掛けて、各自体調管理をしてください。11月の学校保健目標は、『正しい姿勢を意識しよう』です。良い姿勢で気持ちもすっきりし、前向きに期末試験も頑張れたらいいですね！

振り返ってみよう！

こんな座り方をしていませんか？



良い姿勢のポイント

●座っているとき●

膝の角度は90度で、足をまっすぐ地面につける。
イスに深く腰掛け、背筋をまっすぐ伸ばすように意識しよう。

●立っているとき●

あごを引き、横から見ると、耳・肩・腰・くるぶしが一直線になるようイメージを持つ。肩が前に出て、背中が曲がり猫背にならないように注意しよう。

●食事をするとき●

背中を丸めた姿勢で食べてしまうと、内臓の形も悪く、上手に消化されません。背中を伸ばし、良い姿勢で食事しましょう。



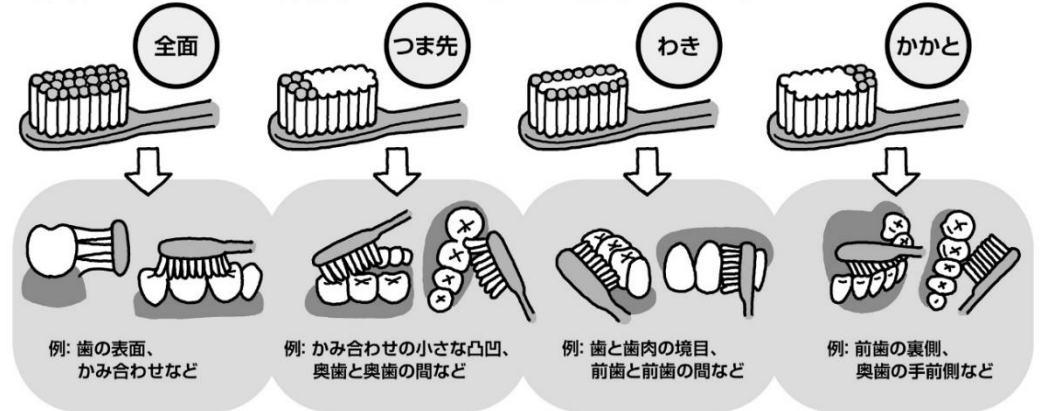
11月14日(火)に 秋の歯科検診 があります！

毎日丁寧に歯みがきできていますか？

歯みがき後に、自分の歯を鏡でチェックしてみてください。歯と歯茎の間に白いものがある場合や、歯の表面がざらざらしているのは、**歯垢が残っているから**です。歯垢の中には、ミュータンス菌というむし歯の菌がいるため、そのまま歯に付いた状態にしておくと、むし歯になってしまいます。

永久歯は、一生に1本しか生えない大切なもの。毎日面倒だな…と思っても、歯みがきは『自分の体を大切にできる大事な時間』です。ゆっくり時間をかけて丁寧に歯をみがいてね！

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう



11月19日は「世界トイレの日」

世界では、“トイレを使えない人がいる現実”があります。トイレがない人たちは、バケツやビニールを使ったり、屋外で排泄をしたりしているのです。排泄物には、病気を引き起こす細菌がたくさん含まれています。トイレがないところでは、細菌たちがさまざまな所から体内に侵入します。それらが原因で、免疫力の弱い子どもたちは下痢を発症し、1日に800人以上が命を落としています。

そんなトイレにまつわる問題を、世界のみんなで考え、少しでも改善していくために、2013年に国連は毎年11月19日を『世界トイレの日』と決めました。

トイレがあることは当たり前ではありません。

そんな大事なトイレをきれいに使ったり、掃除を丁寧にするなど、私たちにできることとしてみませんか。



○小林の小話コーナー○

去年よりもカメムシが多い！！とっても多い！！虫嫌いの私にとっては恐怖の毎日で、『学校に行きたくない！（行くけど！）』と思うほどでした。そんな私が「わっ！」とか「カメムシーっ！」とか言うと、「取ってあげるよ」と言って取ってくれる生徒のみんなや、さっと動いて取ってくださる先生方に、感謝の気持ちでいっぱい。また、保護者の方がペットボトルでカメムシ捕獲器を作ってくださいました。その捕獲器があれば、苦手な私でも、なんとかカメムシを取ることが出来ました！

カメムシのおかげ(?)で、皆さんの優しさを感じ、助けてもらえて幸せだな～と実感できました。この場を借りて、感謝を伝えます。本当にありがとうございます！