

# 保健だより

11月

野間中学校保健だより H26.11.5

あっという間に寒くなりましたね。晴れているお昼間はまた暖かいのですが、朝・夕の寒さはつらいです...。ですが、野間中の冬は、西からの風がかなり寒いとか... 今からかなり憂うつです... ㇿㇿ

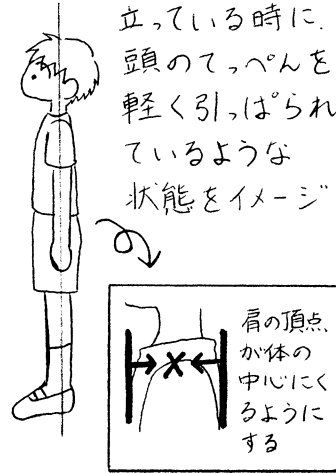


## 寒くてもよい姿勢をしっかりとキープ

朝・夕とかなり冷えるようになりました。冷たい風に、背筋が縮こまる思いがします。でも、いつも背中が丸まったまの姿勢はNG! こんな症状や行動に心当たりはありませんか?

- 本やパソコンの画面に顔を近づけている
- 足を組んで座っていることが多い
- 短い時間でも立っているのがきついている
- 常に肩や首がこっている
- 長い時間座っている時、腰が痛くなる

よい姿勢は →



猫背はどう治す? →

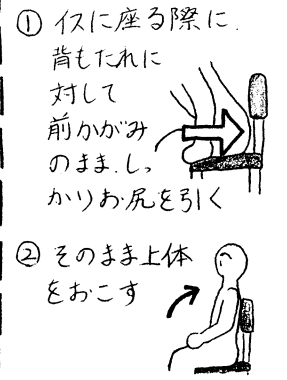
姿勢を改善する際に、必ずやらなくてはならないことがあります。

- ① 体に染み付いた間違、た姿勢の記憶を消すこと。
- ② 正しい姿勢を体に覚え込ませること。

### <キャットレッチのやり方>

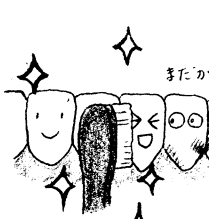


### <立て座のやり方>



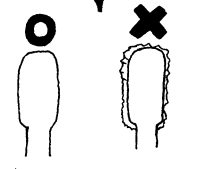
## きれいで健康な歯はこらやってつくる

食べたらずくにみかく!

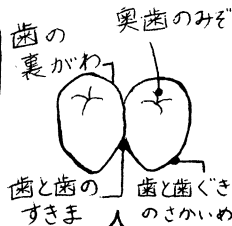


一本一本ていねいにみかく

毛先のそろった歯ブラシを使う



裏から見て、毛が見えていたら交換



歯垢のつきやすい部分を重点的に

## 体調不良を寒さのせいにならないで保温しよう!

冷えは体の抵抗力を落とし、カゼや胃腸炎などの感染症にかかりやすくなります。寒い時はまず保温しましょう!

たとえば...

- お茶のみのカップスーフは何ですか? スーフやHOTドリンク
- 3つの首をあたためる: 手首、足首、首
- 保温・発熱素材のアンダーシャツやパンツを活用
- ホカホカ使いすてカイロ
- マスクは保温と保湿が同時にできて、喉や鼻の働きがよくなります