

11月 ほけんだより

2018.11.1
暁中学校
保健室

気温がぐっと下がり、本格的な秋の訪れを感じますね。朝夕の冷え込みに体がついていかない…なんてことはありませんか？着るものや食べるものを考えてみたり、ゆっくりお風呂につかってみたり、体を冷やさない工夫ができるといいですね。

11月の保健目標
姿勢を正しくしよう

いい歯の日



11月8日は語呂合わせでいい歯の日です。先日行った歯科健診の結果、むし歯のある人は全体の8.6%、歯垢が付いている人は19.6%、歯肉の状態に異常がある人は10.8%でした。これらのことを防ぐために、毎日毎回しっかりと歯みがきをすることが大切です。

右のチェック項目にチェックが付かなかった人や、受診することをお勧めするプリントをもらった人は歯科医を受診しましょうね。



鏡の前でチェックしてみよう！

- 食べ物のカスや汚れが残っていない
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの（歯垢）がついていない
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていない
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはない

薬物乱用防止教室を行いました

10月18日に3年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。今年度は名古屋税関の方を講師に招き、違法薬物の危険性やどのように日本に入ってくるのか、税関の役割などを学びました。話の一部を紹介します。

薬物乱用というと、危険な薬をたくさん使うことと思いがちですが、市販されている医薬品を1度でも本来の目的から外れて（用法容量を守らず）使えば、それは薬物乱用になります。また、違法薬物を所持・使用したというニュースをしばしば見かけますが、現在、日本国内にある違法薬物のほとんどが海外から輸入されたものです。船や荷物に隠して持ち込もうとされている違法薬物を見つけて、国内への持ち込みを止めるのは税関の仕事です。

様々な違法薬物が、様々な名前・形状で身近に存在しています。違法薬物は、脳をはじめとする体に悪い影響を及ぼし、心や生活そのものを壊してしまいます。

「危ない薬だよ！体に悪いよ！」と誘われることは、まずありません。「寝ないでも元気になれるよ！やせられるよ！」という甘い誘いに乗らないように、くれぐれも気をつけてください。

～3年生の感想～

- ・薬物の種類が、あんなにもたくさんあるとは知らなかった。自分が薬物の影響を受けるだけでなく、周りの人にも危害を加えてしまうことがわかりました。友人や先輩に誘われてもしっかりと断ろうと思いました。
- ・薬物は人をダメにしてしまうので絶対にやらないし、友人などにやろうとしている人がいたら止められたらいいなと思いました。
- ・薬物を体内に隠してでも国内に持ち込みたいと思うほど、依存性が強いことに驚きました。他人から誘われても、自分ではっきり断りたいです。

生活習慣なぜ大切？

秋の夜長についつい夜更かしを…なんて人はいませんか？生活習慣の基本は「食事・運動・睡眠」です。健康によい生活習慣を身につけると、どんなよいことがあるのでしょうか。

～バランスのよい食事～	～適度な運動～	～十分な睡眠～
<ul style="list-style-type: none"> ・丈夫な筋肉や骨、血液、元気に活動するエネルギーが作られる ・体の調子よくなる ・誰かと一緒に食べると笑顔になれる 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋肉がついて、骨や肺、心臓が強くなる ・太りにくくなる ・血液の流れがよくなる ・気持ちがスッキリする 	<ul style="list-style-type: none"> ・成長に必要なホルモンが分泌される ・落ち着いた気持ちになり、イライラしない ・勉強やスポーツに集中できる

姿勢を正しくしよう

いつも正しい姿勢

S.  **ときどき思い出して、ピンツとね**

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる

1 

そのまま体を起こす

2 

これだけで完成です！

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



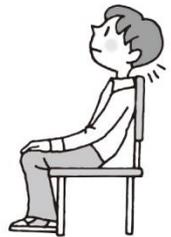
足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります

