



# ほけんだより

# 11月

津島市立暁中学校 保健室

令和元年11月1日

朝晩はすっかり寒くなってきましたね。保健室では、「頭が痛い」「のどが痛い」「お腹が痛い」などのかぜや胃腸かぜ症状での来室が増えてきました。生活リズムを整えるとともに、着るものを工夫するなどして、体を冷やさないようにしていきたいですね。

## 11月の保健目標

## 姿勢を正しくしよう

「足を組んでイスに座る」「机でほおづえをつく」「いつも同じ側の手でかばんを持つ」「片足にだけ体重をかけて立つ」「横向きに寝転がってテレビを見る」などなど…思い当たる人はいませんか？これらはすべて体にゆがみをまねきやすい、悪い姿勢といえます。ただ、すでにクセになっていて、無意識のうちにやっていることもあります。これからは寒さから背中を丸めがちになり、姿勢が悪くなりやすい季節です。いつも以上に自分の姿勢に目を向け、体をゆがませてしまう悪いクセが出ないように、注意したいものですね。

### 正しい姿勢



背筋をのばす

深く腰掛ける

## 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…

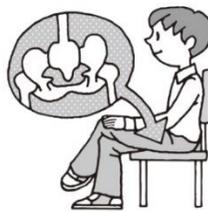
### 背中が丸い

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。背中がまっすぐですが、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



## 11月の保健関係行事

- 1日(金) がん教育 3年生
- 19日(火) いのちの授業(道徳) 全学年
- 20日(水) 学校保健委員会 全学年

## 11月は健康に関する「〇〇の日」がたくさんあります

### 8日(いいは) 「いい歯の日」



### 9日(いいくうき) 「換気の日」



### 10日(いいといれ) 「トイレの日」



### 12日(いいひふ) 「皮膚の日」



10月に行った歯科検診の結果、「むし歯のある人」は全体の8.5%、「歯垢が付いている人」は5.1%、「歯肉の状態に異常がある人」は5.1%でした。春の歯科検診から治療が進んでいない人もいます。歯肉炎は毎日の歯みがきで治すことができますが、むし歯は一度なってしまうと自分の力では治すことができません。受診のお勧め欄にチェックがあった人は、早めに歯科医院で治療を受けてくださいね。

## インフルエンザワクチンの接種について

日本では、インフルエンザは例年12月～3月頃に流行します。海部地区では、今のところ大きな流行には至っていませんが、罹患者は既に出ているようです。愛知県内では、学級閉鎖の措置がとられた地域もあります。

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した(13歳未満の場合は2回目に接種した)2週間から5カ月程度までと考えられています。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、ワクチン接種をする予定のある人は、毎年12月中旬までに接種を終えることおすすめします。

