

ほげんごまり11月



11月7日は「立冬」です。だんだんと寒くなり、そろそろ冬支度を始める時期です。寒くなってくると特に氷を使う手洗いや歯磨きなどは、早く終わらせようといいい加減になりがちですが、そういうときこそ意識してていねいに。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

11月のほげんもくひょう

よい姿勢をしよう！

良い姿勢を
していると…

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★ Check! ☑

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める

座っているとき

★ Check! ☑

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの 体の不調が起りやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなつて、肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に動かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くやういので集中力が低下します。



もう一つのポイント！



寒くなると、ポケットに手をいれてしまうことはないですか？最近、転んで顔をぶつける子がふえています！とつさの時に手がでないので、寒くても手はだしておきましょう！大きなケガにつながります。寒いときは手袋をつけて登校しましょう。

かぜ・マイコプラズマ感染症がはやっています！！

急に寒くなり体調不良での欠席や早退が多くなりました。「はやね、はやおき、朝ごはん」で、生活リズムを整えることはもちろんですが、次の3つも気をつけて過ごしましょう！



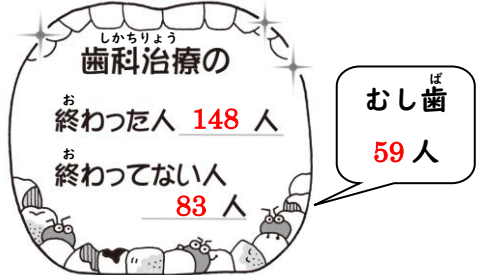
こまめな手洗い
ハンカチをもちっていますか？
清潔なものを毎日準備しよう。

せきエチケット
給食準備の時は、みんなマスクをつけてます。
マスクは忘れずもってきます。

教室の換気
閉めきったままだと、空気がよごれます。細菌やウイルスを外に出しましょう。



はくち けんこう かんが 歯と口の健康を考える



むし歯になりやすい人っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- 歯みがきをしていない、十分ではない
- 甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- 口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

おうちの方へ

いつも鞍月っ子の健康の保持増進にご協力いただきありがとうございます。
歯科受診をすすめられ、まだ受診していない児童には、11月中旬頃に「健康診断（歯科）結果のお知らせ」を再配布します。お手元に届きましたら、早めの受診をお願いいたします。