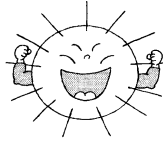


青山中保健だより



令和2年11月10日(火)

港区立青山中学校

校長 中田 和直

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

朝夕の気温が下がり、昼間との寒暖差で体調を崩す人が増えています。シャツの下の下着や脱いだり着たりすることができるセーターを上手に活用して体調管理をしましょう。さて、11月11日は骨の日です。1が骨の形に似ていることから、決められたようです。11月の保健目標は、姿勢を正しくしようです。自分の普段の姿勢はどうでしょうか？正しい姿勢は、日常生活の中で意識をすることが大切です。今月の保健だよりでは姿勢についてみなさんと一緒に考えていきたいと思ひます。

<よい姿勢と、悪い姿勢について>

人の背骨は、ゆったりとしたSのような形をしています。背骨はたくさんの小さな骨がつながっていて、重い頭を支えています。長い時間、悪い姿勢のまましていると内臓が圧迫されてしまいます。深呼吸をすると、悪い姿勢とよい姿勢の違いがわかります。

<良い姿勢> <悪い姿勢（猫背）>



自分の姿勢に当てはまるものにチェックしましょう

1 勉強などの作業中

うでまくらをしている



ほおづえをつく



ひざを立てる

足を組む

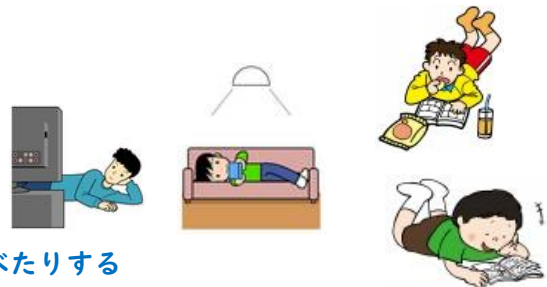
背中が丸まっている



ふんぞり返っている

2 家庭生活での様子

寝転んでテレビを見たり、ゲームをしたり本を読んだり食べたりする



ひじをついて食事をする



チェックリストで当てはまる項目が多かった人は気をつけましょう。正しい姿勢を知り、日常で意識をして生活をするのが大切です。

<11月2日(月)~6日(金)までいい歯の日キャンペーン>

10月30日に健康委員の生徒が歯科校医清水先生と歯科衛生士さんから、ブラッシングの仕方を教わりました。11月2日(月)からは、クラスの健康委員がブラッシングの仕方を教えました。手洗い場でのブラッシングができなかったのが爪を歯に見立ててブラッシングをしました。

今年度のブラッシング指導のポイントは**3**つです。



<健康委員ブラッシング指導写真>

ポイント1 細かく動かす

1本~2本ずつみがく。



ポイント2 虫歯になりやすい場所のみがきかたをお知らせします!

- *① 歯と歯ぐきの境目
- *② 歯と歯の間
- *③ 奥歯のみぞ・背の低い歯

① 歯と歯ぐきの境目

② 歯と歯の間

1本1本に歯ブラシをタテにあてて、毛先を上下に動かす。

③ 奥歯のみぞ・背の低い歯

歯ブラシをななめ横から入れて細かく動かしましょう!



ポイント3 自分に合った歯ブラシで、優しく歯みがきをしましょう

歯をみがく力が強いと、歯ブラシの毛先が広がって歯に当たりません。

自宅でぜひやってみましょう!

