

～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～



No.7

令和4年11月
港区立青山中学校
保健室

この季節、美しく色づくイチョウの葉。恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、「生きた化石」と言われています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数が1位のイチョウなのだとか。少し個性的なおいがありますが、そんなことを思い出しながら紅葉を楽しんでくださいね。



❀ 11月の健康目標「姿勢を正しくしよう」

11月1日は「いい姿勢の日」です。数字の「1」が背筋を伸ばしたい姿勢に見えることから制定されました。

姿勢が悪くと、背骨がゆがんでしまったり、腰痛や肩こりの原因になってしまったり、便秘につながったりします。

悪い影響は体だけではなくありません。姿勢が悪くと、呼吸が浅くなり、酸素が十分に取られず、脳の働きが低下することもあります。また、気分まで落ち込んでしまうこともあります。

見た目だけでなく、体の中や心にまで影響が出てしまう姿勢。11月はいつもより姿勢を伸ばして明るく元気に過ごしましょう。



【正しい姿勢】

- ① 椅子に深く腰掛ける
- ② 足の裏が床にくっついている
- ③ 背中がまっすぐ伸びている



☆いい歯の日

10月6日に秋の歯科検診を実施しました。4月の歯科検診で受診の必要があった人、欠席をしてしまった人を対象としたものです。

歯科校医の先生から受けたアドバイスをもとに、むし歯や歯肉炎の予防を頑張りましょう！



③ 食べ物をかみくだく

② 発音を助ける

① 表情をつくる

秋の歯科検診の日、歯科衛生士さんによるブラッシング指導が行われました。青中生徒の代表として健康委員が参加をしました。教えていただいた歯みがきのポイントをまとめて11月の生徒会朝礼で発表をします。楽しみにしててくださいね。



☆トイレの使い方

学校や家のトイレ、きれいに使うことができますか？学校のトイレは、主事さんが毎日掃除をしてくれています。次に使う人が気持ちよく使えるようにきれいに使いましょう！



一部の女子トイレには生理用品がおいてあります。困ったときに誰でも使っていいものですが、「使おうと思ったら、なかった」と、悲しい報告が多く寄せられています。

使ったら保健室で新しいものを受け取って、補充をしてくださいね。