

～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～



No.7

令和6年11月

港区立青山中学校

保健室

11月7日は「立冬」です。冬の足音が聞こえ始め、そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういう時こそ意識して丁寧に行いましょう。冬服や暖房器具の準備だけではなく、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。「姿勢を正しくしなさい」とお家の人や先生に言われたことはありませんか？姿勢が悪いとどうなるのか確認してみましょう。正しい姿勢については学校だよりに載せているのでチェックしてくださいね。

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 体の不調が起こりやすくなる

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



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働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すいため集中力が低下します。



❁ いい歯の日

いい歯、キープできていますか？特に、10月3日に行った歯科検診を受けた人、歯医者さんや歯科衛生士さんが教えてくれたことは守っているでしょうか？

歯は、食事をするためだけでなく、発音を助けたり、表情を作ったりと様々な役割があります。自分の歯がもっと『いい歯』になるためにはどこに気をつけて磨けばいいでしょうか。

11月25日（月）、生徒会朝礼で健康委員が歯みがきの話をします。しっかり聞いてくださいね。



❁ 気温に合わせて服装を選ぼう

ポロシャツで登校し、「先生、寒い」と震えながら保健室にくる人がいます。

その日の気温を確認し、冬服か夏服か自分で考えて登校するようにしてください！

青山中学校には衣替えがありません。一人一人が快適に過ごせるように自分で夏服・冬服を選ぶことができます。

10月末から冬服の生徒が増えました。一方で、【上は冬服なのにスラックスは夏服】などのおかしな服装の生徒も見かけます。ルールを正しく守って服装を正しくしましょう。標準服の着こなしについては生徒手帳で確認してくださいね。

