



山脇学園保健室
2025.11.01

朝晩の冷え込みがぐっと強まり、気温が下がる日が増えてきました。風邪やインフルエンザなどの感染症も流行しています。手洗いやうがいを行い、体を冷やさない工夫をしましょう。十分な睡眠とバランスの取れた食事をとって、元気に11月を過ごしましょう。



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えることから、**11月1日はいい姿勢の日**です。授業中、猫背になったり、背もたれによりかかったりしていませんか？姿勢が悪いと、頭痛や肩こり、腰痛など体に不調が起こりやすくなるだけでなく、集中力が下がったり、疲れやすくなったりします。日頃の自分の姿勢を見直して、いい姿勢を心掛けましょう。



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



しっかり歯を磨こう



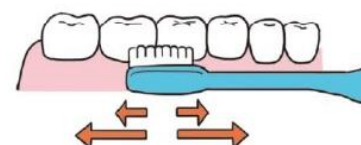
「11(いい)8(は)」の語呂合わせから、**11月8日はいい歯の日**です。毎日なんとなく歯みがきをしていませんか？歯をきちんとみがけていないと、虫歯や歯周病の原因になり、口の中だけでなく全身の健康にも影響します。健康な歯を保つために、普段の歯みがきを見直して、奥歯や歯のすき間まで、1本1本丁寧にみがきましょう！

しっかり見直しを！

歯みがきのキホンQ&A

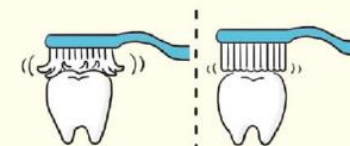
Q1 みがき方として正しいのは？

- 1 歯ブラシをこきざみに動かす
- 2 歯ブラシを大きく動かす



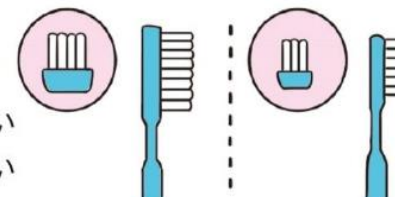
Q2 みがくときの力の強さは？

- 1 できる限り力強く
- 2 力を抜いて軽く



Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは？

- 1 大きめのものを選ぶとよい
- 2 小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える？

- 1 毛先が開いてきたとき
- 2 毛が抜けてきたとき



(答え：Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①)