

とほけんだより 11月

令和4年11月1日
 渋谷区立広尾中学校
 校長 山本 茂浩
 養護教諭 新迫 理恵

秋も深まり、朝晩が特に冷え込むようになりました。広尾中学校では若木祭が終わり、来週には定期考査が始まります。毎年この時期から、風邪が流行しています。大切な日に体調を崩さないように、体調管理に気を付けて過ごしましょう。マスクを着けることや手洗いをするのを忘れず、食事、睡眠、運動で感染症に負けない体づくりをしていきましょう。



【11月の保健目標】 姿勢を正しくしよう

正しい姿勢のポイント



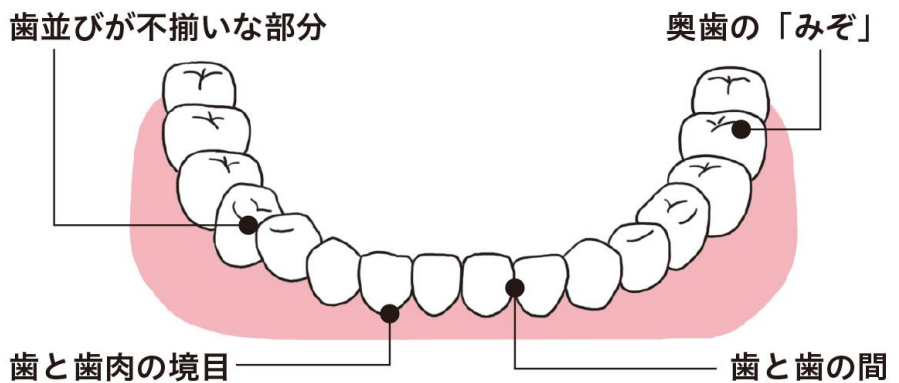
こんな座り方をしていませんか？
 こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも・・・

背中が丸い 重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします。	足を組む 股関節や骨盤が傾きます。	そっくり返る 腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかります。
肘をつく 上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します。	ほおづえをつく 頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまいます。	足がブラブラ 足が床につかないと踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります。



“いい歯”のために…みがき残しに注意

これらはすべて、歯をみがくときに“みがき残し”になりやすい部分です。つまり、「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきでは特に意識して、丁寧に磨くように心がけてください。



11月の保健行事

11/24 (木)
 秋の歯科検診 (全学年)
 歯科検診に向けてしっかり磨きましょう。

皮膚の日

…万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は「皮膚の日」。『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせだそうです。ちょうどこの時季、秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめとする肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには・・・



● お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入って温まります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや体をぬれたままにしておくことも避けましょう。

● 保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類（成分）や個人の体質によって肌に合わないこともあります。特に、肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。



寒さを防ぐ「くふう」💡あれこれ

● 身に着ける

帽子



手袋



マフラー



ネックウォーマー



ひざかけ



● 重ね着をする

学校の廊下は冷え込みやすく、教室は換気もしていることから、最近では寒がっている人をよく見かけます。服と服の間に空気が入るようにすると温まりやすいので、ブレザーの中にカーディガンを着るなど厚い上着だけに頼るよりも重ね着がおススメです。



● 「3つの首」をあたためる

「3つの首」とは、『首』『手首』『足首』のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通過していて、気温の変化による影響を受けやすいところです。ここを温めると血行が良くなるだけでなく、体が温まりやすいのです。寒さからしっかりガードしましょう。

