

保健だより 11月



令和5年11月7日
練馬区立旭丘中学校
保健室

良い姿勢を意識しよう

こんな姿勢になっていませんか？

- ・背中が丸くなっている
- ・足がぶらぶらしている
- ・足を組む
- ・頬杖をつく
- 等



勉強をしているときや授業中等、無意識のうちに姿勢が崩れていませんか。このような姿勢は内臓や神経等を圧迫し、肩や腰の痛み、集中力の低下を起こします。

自分の普段の姿勢を振り返ってみてください。良い姿勢のポイントは、①背筋をまっすぐにすること、②机と体の間はこぶし1つ分あけること、③椅子に深く座ること、④机に顔を近付けすぎないことです。



11月8日は、いい歯の日！

10月5日(木)に1年生の歯みがき指導がありました。歯科衛生士の先生から、むし歯や歯肉炎予防のため、歯みがきのやり方や生活の仕方についてのお話をいただきました。

歯の健康のためには、唾液の働きもとても大切です。以下の内容を確認して、今後の生活を変えていきましょう。

「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



よくかんで食べる

もぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐ



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…



こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下～顎の先まで