

11月 保健だより

令和4年11月1日
練馬区立石神井西中学校
保健室

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5~8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠です。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。



いい姿勢 は なぜ 大切?

CHECK!

あなたの姿勢は大丈夫?

【いつものクセ】

- いつも同じ手でカバンをもつ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけてみている
- 寝転んで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

***1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。**

【座る時】

- 背中が丸まっている



足を組む

- 背もたれに寄りかかっている

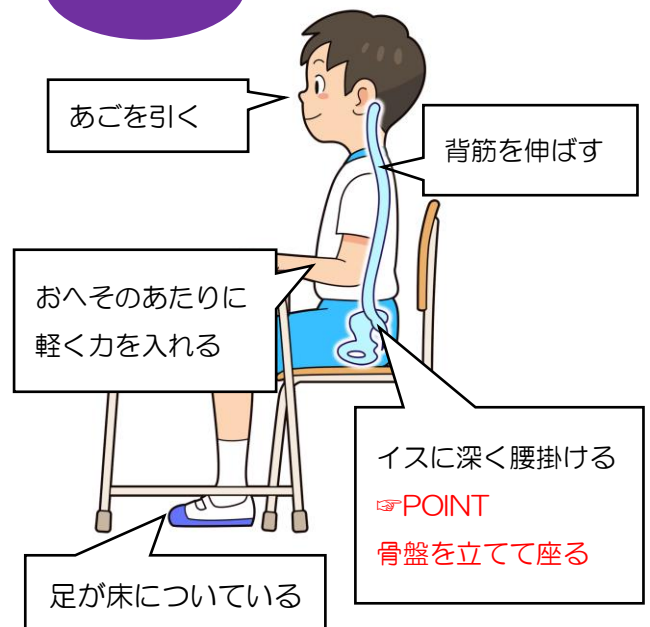


★これが「いい姿勢」★

立つとき



座るとき



いいこといっぱい



気分アップ♪

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



集中力アップ♪

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



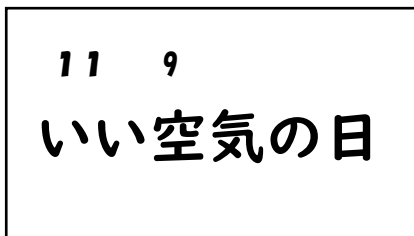
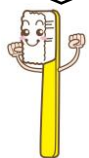
代謝アップ♪

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる?!



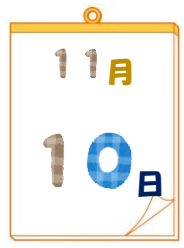
11 8 いい歯の日

歯みがきのときは鉛筆のように持ってね。軽い力で小刻みに磨くのがポイント。



11 9 いい空気の日

休み時間になったら開けてね。細菌やウイルス、こもったにおいを追い出そう。



11 10 いいトイレの日

黄土色でバナナみたいな形のほくは健康の証！硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎは、よく噛んでいるか振り返ってみて。



11 12 いい皮膚の日

いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら保湿してね。

