

11月の保健目標:正しい姿勢を心がけよう!

～姿勢を見直そう!～

日頃から「正しい姿勢」を意識していますか?姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。「正しい姿勢」を意識して、習慣づけていきましょう。

教室で見かけるこんな姿勢…あなたは大丈夫?

背中ぐにゃ～



ほおづえ、猫背



腕を枕にしている



体が斜め向き



足がぶらぶら



足を組む



もたれすぎている

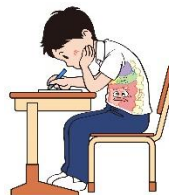


いすを揺らす



悪い姿勢を続けていると…体にこんな影響が!

- 悪い姿勢の癖がついて、背骨がゆがんでしまう。
- 肩こり、頭痛、腰痛の原因になる。
- 内臓を圧迫するため、胃腸の働きが悪くなる。
- 悪い姿勢は疲れやすく、学習に集中できなくなる。
- ほおづえをついていると、あごがゆがんだり、歯並びが悪くなったりする。



姿勢が悪いと、本やノートとの距離が近くなりがちです。視力低下の原因にもなるので気をつけましょう。

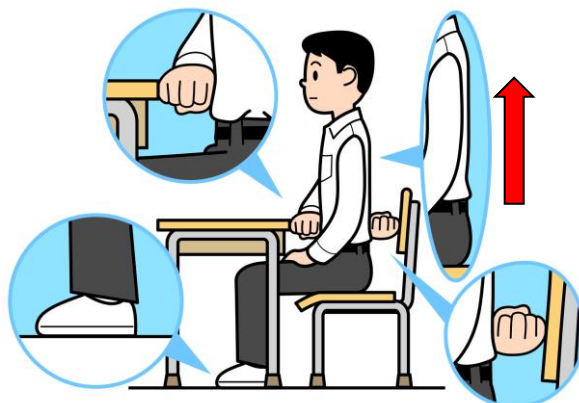
「ゲー・ペタ・ピン」で正しい姿勢!

ゲー

背中とおなか
ゲーひとつ

ペタ

足は床に
ペタっとつける



ピン

背筋をピンと
伸ばす

机といすの高さは合っていますか?
合っていない人は体のサイズに合わせて調整してもらいましょう。

～11月8日「いい歯の日」～

いい歯にしよう！歯みがきミニQ&A



Q.歯みがきのコツを教えてください。



鏡を見ながらみがくと、みがき残しが減ります。

A.えんぴつ持ちで力を入れずに、**こちょこちょ**みがきで1本ずつ丁寧にみがいていきましょう。歯みがき粉を使うときは、長さ1cm程度の量が目安です。



Q.歯ブラシはどのくらいの頻度で取り替えたらいいですか？



A.歯ブラシの交換の目安は、およそ**1ヶ月**です。歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出していたら交換のサイン！早めに取り替えましょう。みなさんの歯ブラシの状態はどうですか？

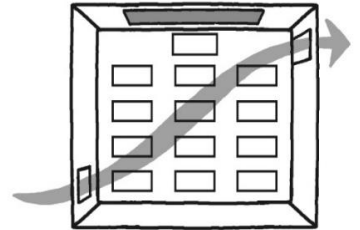


～11月9日「いい空気の日」～

換気のポイント

- ・2方向（対角線上）の窓を開けると、空気の通り道ができて効果的。
- ・常に窓を少し開けておく。難しいときは、休み時間ごとに窓を全開にしよう。

寒い季節で少しつらいですが、自分や周りの人の健康を守るために、こまめな換気を続けていきましょう。

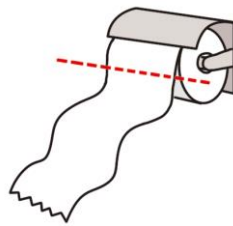


～11月10日「いいトイレの日」～

みんなが使う場所だからこそ、マナーを守ろう



乱暴な使い方はしない



紙は必要な分だけ



汚したら自分できれいに



必ず水を流す



紙がなくなったら補充する



スリッパをそろえる

「内海中GTC」のCは…？

「Clean up」です。一人一人の小さな思いやりで、ピカピカなトイレにしましょう！