

# ほけんだより 11

令和6年 11月 1日  
湖北台中学校保健室

朝夕は気温が下がって、季節の移り変わりを感じますね。合唱コンクールやテストなど、11月も忙しい一か月になりそうです。そのような中でも、規則正しい生活習慣と感染症予防で体調を崩さないように気を付けていきましょう。11月には、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮ふ(12日)等、健康に関する記念日が多くあります。この機会に自分の身体をよく知って、振り返ってみると良いと思います。

かぜをひいている人が  
増えてきました。



## 「せきエチケット」を知っていますか？

せき・くしゃみが出る時はマスクをしましょう。

マスクがないときは、ティッシュやハンカチで口と鼻をおおい、周りの人に顔をむけないようにしてください。

人にうつさない優しさが「せきエチケット」です♪



11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは良い歯をキープできていますか？  
歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェックし、歯垢が残っていたらもう一度磨いてみましょう。歯間ブラシやフロスを活用するのも、効果的ですよ♪

## 3Stepで歯みがきチェック

Step 1	Step 2	Step 3
<b>「い」の口でチェック</b>	<b>「あ」の口でチェック</b>	<b>舌で歯を触ってチェック</b>
<p>歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目</p>	<p>奥歯の溝</p>	<p>前歯の裏側 奥歯の後ろ</p>
歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう	毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう	ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン 歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

5月に歯科検診を行いました。その時に受診勧告書もらった人は歯医者さんへ行きましたか？  
すでに報告をくれた人もいますが、現在の受診率は低く、21.2%です。すでに受診した人や、定期的に受診している人は、結果や経過等を記入して、保健室に提出してください。

永久歯は交換できる歯がないので、ご飯を食べたら毎日歯磨き、よく噛んでご飯を食べる、年に1回は歯医者に行く…などを心がけて、歯の健康を守っていきましょう。ぜひ、早めの受診をお願いします!!



裏につづく...

# 11月1日は「良い姿勢」の日

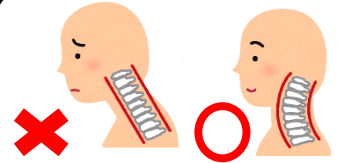
タブレットやスマホなどのメディア機器を操作する時、前かがみの姿勢が続くことで「スマホ首」や「ストレートネック」の症状が出る場合があります。皆さんも聞いたことがある用語ではないでしょうか。この機会に正しい姿勢を見直していきましょう。



## 良い姿勢とは？



グー おなかと背中に グーひとつずつ  
ペタ 足は床にペタ  
ピン 背筋はピン!



前かがみにならないように気をつけよう!



## 姿勢を確認してみよう

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。



お家や学校で確認してみよう!  
保健室前の廊下でも姿勢をチェックできます。  
ぜひ来て体験してみてください。



## みんなのトイレ、きれいに使おう

11月10日は「トイレの日」(イイ・ト・イレ)です。皆さんのちょっとした心がけて、トイレをきれいで快適な空間が続くようにしていきましょう。

- 一. 最後に必ず流す
- 二. もし便座を汚してしまったらペーパーでふき取る
- 三. 男子は一步前を出て、小便器からはずれないようにする
- 四. 手を洗ったらその場でハンカチやタオルでふく
- 五. ペーパーを替えたら、芯や包み紙は放置しないで捨てる
- 六. 次の人が快適に使えるように心がける



学校以外の公共施設・家など様々な場所でもトイレをきれいに使う意識をこの機会に高めていきましょう♪