

ほけんだより

11月10日発行

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことがありますか。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明かりの時間も、秋は夏に比べて短くあっという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気づくのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間といわれます。下校時は周囲に気を配り、十分に気をつけて帰りましょう。



今月の保健目標
「いい歯」になろう！（歯みがき強化月間）

11月8日はいい歯の日

歯
磨き残しをなくそう！



☆保健委員会による11月12日～22日に歯みがきチェック（ハミガキング）を実施します。みなさん、歯ブラシを忘れずに持ってきて、給食後の歯みがきを全員しっかり実施しましょう。

正しい姿勢は健康のもと

**スマホネックに
 なっていない？**



最近、首や肩の凝り、背中のこわばり、腕のしびれが気になっていませんか？ それは、スマホネック（ストレートネック）の症状かも！ スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態していると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。

感染症予防の基本は「手洗い・うがい」です！

神社にお参りする時、参拝の前に手を洗い、口をすすいだことがあると思います。日本で最初に疫病が流行り、多くの人が命を落とした西暦250年頃に、当時の天皇が神社に手水舎を作り、参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそうです。これが、今の手洗い・うがいの習慣の始まりとされています。それが、次第に食前やトイレの後の手洗いの習慣へと変化したと言われています。

約1,800年も前から、手洗い・うがいは感染症予防の習慣として、大切にされてきたのです。

