

11月の保健目標

寒さに負けない丈夫な体をつくろう

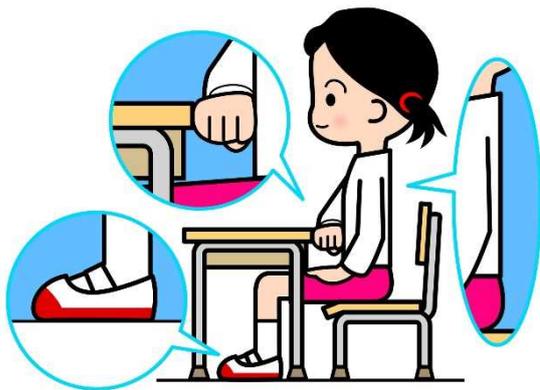


肌寒い季節になりました。空気が乾燥し、感染症にかかるリスクが高まる時期です。手洗い・うがいなどの予防対策とともに、丈夫な体をつくることも大切です。11月27日には持久走大会もあります。規則正しい生活を心がけ、毎日元気に活動しましょう。

正しい姿勢で集中力アップ!

みなさんは、授業中や食事中、テレビをみる時など、どんな姿勢をしていますか。

頭の重さは、体重の約10%とされています。(体重40kgの人なら4kgです。) これだけの重さを、首や肩が支えているので、くずれた姿勢を続けることは、体全体の『ゆがみ』につながり、肩こり、腰痛、頭痛、歯のかみ合わせのずれなど、全身に影響が出ます。よい姿勢は、集中力のアップにもつながります。意識して姿勢を正しましょう。



座っているときのよい姿勢は...

- *おなかと背中は一ひと分あげる
- *足のうら全体を床にピタッとつける
- *背筋をピンと伸ばす

こんな姿勢になっていませんか。自分の姿勢を確認してみましょう。



11月8日は、「いい歯の日」

だ液がたくさん出てむし歯を防いだり、消化を助けたりする



あごをよく動かすと脳細胞が活性化

よく「かむ」といいことたくさんあるよ

口のまわりの筋肉がきたえられ、発音がよくなったり、力を入れるときにかみしめることができる



満腹中枢が働いて食べすぎを防ぐ

保護者の方へ

インフルエンザの予防接種はお済みでしょうか。県内では9月からインフルエンザ罹患者が増え始め、芳賀郡内でも出ています。

インフルエンザワクチンは、接種から免疫を獲得するまでに2週間ほどかかります。まだ流行していない今のうちに、1回目の予防接種を受けていただくことをおすすめいたします。

茂木町では、インフルエンザ予防接種の助成制度がありますので、そちらをご利用ください。