



今月の保健目標：姿勢に気を付けて生活しよう

今月の安全目標：事故災害から身を守ろう

11月に入り、朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、体調を崩しやすくなります。また、今年はインフルエンザが流行するといわれています。新型コロナだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどの感染予防をしましょう。体調が悪いときは無理せず、休養しましょう。

気象病を知っていますか？

気圧の低下

【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)



自分の姿勢を気にしていますか？

自分の姿勢がどうなっているか、鏡で見たことはありますか？悪い姿勢は自分の身体・心や学習、社会生活にも影響が出てきます。特に、座っているときの姿勢が悪いと呼吸が浅くなり脳に行く酸素が減るだけでなく、血流が悪化し、考える力が弱まります。また、肩こりや頭痛は集中力を低下させるので、非常に効率が悪くなります

りつよう 「立腰」を意識してみよう。

正しい姿勢は、「体に負担の少ない姿勢」を指します。椅子に座るときのポイントは、

- ①椅子に深く座る。
- ②腰骨を立てる。
- ③背骨が自然とS字カーブを描く。

学習中は、「立腰」を意識しましょう。立腰とは、「腰骨を立てる」姿勢を常時保つことです。立腰になることで、集中力が高まり、精神力も鍛えられるといわれています。立腰を意識した姿勢をとりましょう。



11月8日はいい歯の日



歯肉炎は痛みもなく進行し、やがて歯が抜けてしまう恐ろしい病気です。歯科検診で歯肉の状況がよくない状況が見かけられました。次の表で該当するところに○をつけ、セルフチェックをしてみましょう。

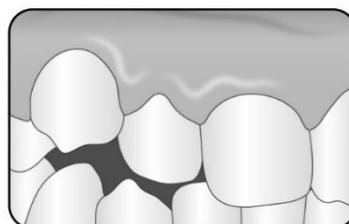
セルフチェック✓



- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- 歯肉が紫色や赤色になっている部分がある。
- 歯肉がむずがゆく感じることもある。
- 歯肉が赤くはれて、ブヨブヨする。
- 歯みがき程度の軽い刺激で、歯肉から出血することがある
- 冷たい水でうがいをすると、しみる。



色：赤っぽい
形：丸く厚みをもってふくらんでいる
感触：ブヨブヨしてひきしまっていない
出血：歯みがきをしたときなど出血する



歯肉炎

セルフチェックをして該当する項目がいくつかあったら、歯科医院で相談しましょう。

感染症予防対策を強化しましょう

～10月の衛生点検結果～

免疫力を高めましょう

免疫力とは「疫（病気）を免（まぬが）れる力」のことです。免疫力を高めるために生活習慣を見直してみましょう。

- ① 栄養バランスのよい食事
- ② 適度な運動
- ③ 十分な睡眠
- ④ 笑顔（笑うと免疫細胞が活性化するという研究データがあります。笑うことで、血行がよくなりストレスに関するホルモンが減って心が穏やかになる効果もあります。）



STOP コロナ・インフルエンザ



年	組	ハンカチ忘れ	爪が長い人	合計
1	A	0	1	1
	B	3	0	3
	C	3	0	3
	D	5	7	12
	E	5	1	6
2	A	7	1	8
	B	4	5	9
	C	4	0	4
	D	8	4	12
3	A	11	3	14
	B	10	4	14
	C	10	1	11
	D	16	3	19
※1名交流にて実施	F	0	0	0
	G	交流にて実施		