



いけんだより 11月

真野中学校 保健室 令和5年11月1日 発行

だんだんと日が短くなり、近づく冬を感じますね。みんな体調はいかがですか？生活リズムや衣服の調節、温かいお風呂などで体調管理してくださいね。11月は「いい(11)」を語呂合わせにした記念日がたくさんあります。みなさんにもたくさんの「いい」がありますように・・・。

11月1日は

いい
姿勢の日

いい姿勢を
していると・・・

CHECK!!

あなたは大丈夫？

- ☐ いつも同じ手でカバンを持つ
- ☐ 足を組んで座る
- ☐ ノートや本に顔を近づけて見ている
- ☐ ひじをついて座る
- ☐ 寝ころんで本を読む
- ☐ スマホを見る時間が長い
- ☐ 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- ☐ 背中が丸まっている
- ☐ 背もたれによりかかっている
- ☐ 腰が反っている



1つでも当てはまったら姿勢が悪くなっていて、体に負担がかかっているかもしれません。

代謝アップ

血液の流れや内臓の働きがよくなります。体がやせやすくなったり、肌がきれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなり、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。

立つとき

これが「いい姿勢」です

座るとき

力を抜いて肩の高さをそろえる

あごを引く

背筋を伸ばす

おへそのあたりに軽く力を入れる

おしりの穴をきゅっとしめるイメージ

背筋を伸ばす

あごを引く

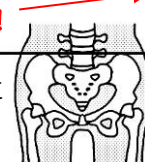
イスに深く腰かける

おへそのあたりに軽く力を入れる

★ポイント！

骨盤を立てて座る
左右水平になるように

足に床がついている



歯のクイズ

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① むし歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。

歯周病②が最

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3ヶ月～6ヶ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 2年～3年に1回



むし歯や歯周病の進行は早いので、1年に1回の受診では手遅れになっている場合もあります。むし歯がなくてもこまめな受診が重要！

回1コ月49～月48①が最

11月9日は
いい空気の日



空気も

気持ちも

換気でリフレッシュ！

★ポイント★

★空気の「入口」と出口ができるように2カ所以上の窓を開ける（対角線の窓）

★休み時間は全体の空気の入替え

天窗（前後）と外に面する窓（1ヶ所以上）は常に開けておく（少なくとも10cm～20cm）

休み時間ごとに5分程度外側の窓や廊下側の戸や窓をあける（四隅をあける）



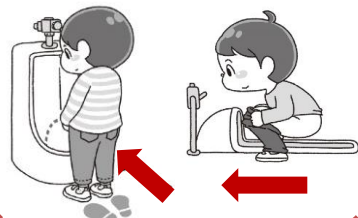
みんなで使うトイレです。次に使う人のことを考えましょう。

振り返って確認を！

- 最後まで流れている？
- 汚していない？
- 次の人のことを考えて拭きましょう。
- トイレットペーパーがなくなっていたら、交換した？

みんなの思いやりが気持ちいいトイレをつくれます。マナーは相手を思いやる心です。

足の位置を一步前へ！



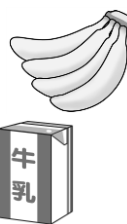
かぜ・インフルエンザに注意！

かぜの季節

こんな人は要注意！



★朝食ワンポイントアドバイス★



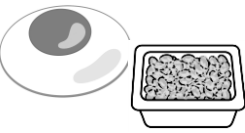
◆① 食べていない人は・・・

まずは何かを食べたり飲んだりすることから始めよう。バナナや牛乳だけでもOK。口当たりがよく簡単に食べられるヨーグルトや果物、野菜ジュースもOK。

夏休み明けの調査で一番多かったです

◆② ごはんやパンだけを食べている人は・・・

おかずを1品つけてみましょう。目玉焼きや納豆、トマトなど手軽なもので始めてみよう。



感染を予防するためのポイントは？

- 石けんでの手洗い
- 適度な運動
- しっかり睡眠をとる
- 人混みをさける
- 部屋の換気・保湿
- バランスの良い食事

もし体調が悪いと感じたときは無理をせず、早めに休養することが大切です。

真野中生の朝ごはん摂取率…95%！（素晴らしい！）

【食べていない5%の人の理由】

■時間がない ■寝坊 ■忘れた ■めんどくさい
朝食は午前中のエネルギー源です。毎日欠かさず食べましょう。

※夏休み明け健康調査より

★③ さらに・・・

ごはん・パン・めんなどの『炭水化物』、卵や牛乳、ヨーグルト、肉、魚、大豆製品などの『たんぱく質』、野菜や果物などの『ビタミン』が大切です。

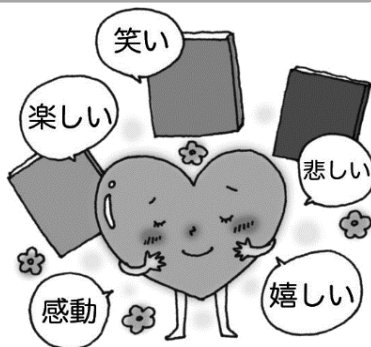
※できれば、主菜（肉・魚・卵）副菜（野菜・海藻・きのこ）汁物（みそ汁、スープ）をバランスよく食べることが理想的。



真野中読書週間 10月26～11月8日

本を読むと元気づけられたり、勇気づけられたりします。知らない世界のことが分かったり、ものごとの見方や考え方が広がったり 深まったりと、心は無限大に成長します。

読書は心の栄養です。様々な考え方や感情に共感し、「心の栄養」になっていきます。感性を磨き、想像力を豊かにして、様々な生き方に触れることで、自分自信の人生を切り開く力を身に付けてほしいです。



読書は心の栄養です

あなたの心
元気ですか？

体の栄養は「食事」から
心の栄養は・・・？

読書・友人とのおしゃべり
旅行・きれいな景色を眺める
ショッピング・スポーツ
好きなことをする など

◆ 3年生 命の学習 ◆

12月4日（月）は3年生を対象に「命の学習」を行います。助産師さんに来ていただき講話をしていただきます。命の尊さや、性感染症、恋愛や交際などについて学び、自分自身の命や生き方について考えるとともに、自分も相手も大切にすることを育む機会にしたいと思います。