

ほけんたいあり 11月

平成30年11月1日 佐世保市立早岐中学校

11月7日(水)は立冬です。時折吹きつける風の冷たさに冬の気配を感じはじめました。

これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、「早寝早起き、しっかり朝ごはん」と「運動」で強いからだをつくりましょう。また、体調の悪いときは早めに休養をとるようにしましょう。



かぜに気をつけよう!

保健室にも頭痛やのどの痛みなどのかぜ症状を訴えて、来室する人が増えてきました。

朝晩と日中の気温差が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。

日頃から、手洗い・うがいをしっかり行い、また、休み時間や掃除時間には窓を開けて空気の入換えを忘れずに行いましょう。

インフルエンザも流行しやすい時期になります。

規則正しい生活をして、予防を心がけてください。



冬が来るよ



生活習慣を見直そう!

県内でもインフルエンザの声が聞こえ始めました。予防接種がまだの人は、ご家庭で検討してみてください。

インフルエンザの
予防接種は
はやめに
受けよう



インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない?

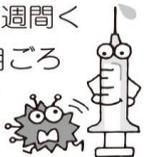
× インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね?

× ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい?

× ワクチンをうって、効果が出始めるまでには1~2週間くらいかかります。12~3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすです。





きちんとみがいているつもりでも、みがき残しがあってむし歯になることがあります。鏡を見ながらていねいにみがきましょう。

健康ないい歯のために、しっかり歯みがきのポイント

- * 食べたらずくに3分間以上みがく。
- * 鏡を見ながら、一本一本しっかりみがく。
- * 歯ブラシの毛先を歯に直角にあて、小刻みに動かす。
- * 歯と歯の間は、毛先で汚れをかきだすようにみがく。
- * 歯間ブラシやフロスなどを使って歯と歯の間も丁寧に掃除する。

歯を健康に保つためには、歯みがきをするほか、食べ物をしっかりかむことが大切です。食べ物を口に入れたら、いつもより5回多くかむといいですね！！

※ 歯科検診の結果、病院受診をすすめられた人は、早めに受診してください。

いつも正しい姿勢



ときどき思い出して、**ピンツ**とね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です！

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

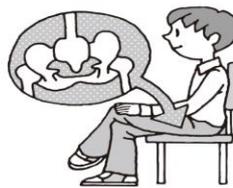
背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



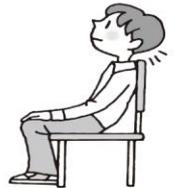
足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



保健室から・・・

10月は、病院へ行くようなけがをする人がとても多かったです。ちょっと注意をすれば、防ぐことができたけがもありました。自分の行動を意識して落ち着いて行動するよう心がけましょう！

