



ほけんだより 11月

令和4年11月8日(火)
佐世保市立大野中学校
保健室



長く続いた暑い日々がいつの間にか過ぎて、心地の良い日も増えてきました。小春日和と聞くと、春のここのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかなお天気を意味します。

寒さの本番を迎える前、気持ちのいいお天気の日、みなさんは何をしていますか？



【保護者の方へ】日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

この制度は、学校で起こった怪我で医療機関を受診された場合に給付金が支給される制度です。選定医療費などを除いた総医療費が5000円(自己負担3割の場合、支払いが1500円以上)の場合は対象となります。学校管理下のけがで病院を受診された際は、学校までお知らせください。

☆10月より、佐世保市の小中学生福祉医療費制度の助成方法が現物給付となっています。学校での怪我の場合は、これまで通り日本スポーツ振興センターの制度を利用してください。日本スポーツ振興センターの手続きは学校を通して行いますので、お知らせください。

(参考)「学校の管理下における傷病については、日本スポーツ振興センター等の給付が受けられる場合があるため助成の対象とはなりません」※ 佐世保市ホームページより抜粋

いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

いつものクセ

- ☐ 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
- ☐ 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人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”

立つとき

- 力を抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ
- あごを引く
- おへそあたりに軽く力を入れる

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- POINT 骨盤を立てて座る
- 左右水平になるように
- あごを引く
- おへそあたりに軽く力を入れる
- 足が床についている

いいこといっぱい

1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働けにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?



先月の保健便りでもお知らせしていましたが、
11月8日(良い歯の日)にちなんで、原田洋介先生
(折橋町 はらだDental CareClinic院長)に
歯と口の健康に関する講話をしていただきます。

今回は、10月に行ったアンケートをもとに講話を
準備していただいています。

◆ どんなアンケートだったか？ ◆ (選択肢のあるものは)自分が何を選択したか？

講話の前に、この2つを振り返っておくとより楽しく講話に参加できるはずです。アンケートの内容は以下の通りです。

1. いつ歯を磨いていますか(磨いているタイミング全てに○をしてください)。
朝 給食後 夕食後 寝る前
2. 間食をしますか。
ほぼ毎日 時々(週2回より多い) ほとんど食べない
3. 大野中で虫歯がある人は何割くらいいると思いますか。
4. 大野中で歯肉炎(歯茎がはれること)がある人は何割くらいいると思いますか。
5. 自分の歯科検診の結果(むし歯の有無など)を覚えていますか。
覚えている 覚えていない
6. 定期的に歯医者さんに行きますか。
3ヶ月に1回以上行く 6ヶ月に1回は行く 1年に1回は行く 1年に1回未満
7. 虫歯にならないためにはどうすればいいか、分かることを書いてみてください。
8. 歯周病にならないためにはどうすればいいか、分かることを書いてみてください。
9. 原田先生に聞いてみたいことはありますか。

カゼの季節

こんな人は要注意！



運動はあまりしない

野菜やキノコ類を
あまり食べない

ストレスを
ためてしまう



冬でもシャワーで
済ませている

寝不足のことが多い

大切なのは、早めの対策。
本格的に寒くなる前に、
生活習慣を見直しましょう。