

# とほけんだより 11月

<11月の保健目標>  
正しい姿勢を身に付けよう

秋もすっかり深まり、木々が少しずつ紅くそまってきましたね。朝・晩もぐっと冷え込むようになりました。少し寒くても体を動かすと体がぼかぼかしてきます。インフルエンザも流行する時期になってきますので、しっかりと感染症対策を行い、元気に冬をむかえましょう！



## 姿勢がいいといいこといっぱい😊

### ①気分アップ！

姿勢が良いと肺も膨らみやすくなって呼吸が深くなるので、リラックス状態の副交感神経が優位に働きやすくなります。



### ②集中力アップ！

姿勢が良いと血流がよくなり、脳に十分な酸素を送ることができるので、脳の指令がスムーズに伝達されて集中力や思考力が向上します。



### ③代謝アップ！

姿勢が良いと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。



### ④内臓の機能がアップ！

姿勢が良いと、内臓に圧がかからず、生き生きと働くことができるので、腹痛や吐き気などの内臓関係のトラブルがでにくくなります。



### ⑤体の機能がアップ！

正しい姿勢でいると、血流がよくなって肩こりが生じにくくなったり、体がゆがまず一部に負担がかかることもなくなったりします。



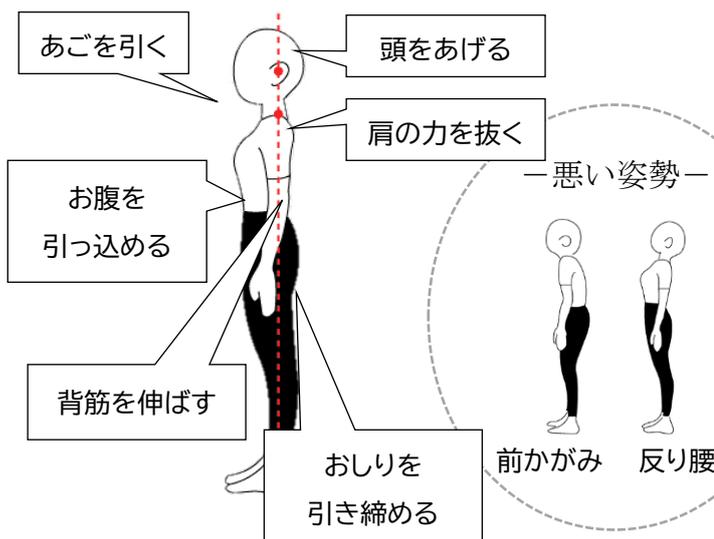
### ⑥見た目がよくなり、幸せアップ！

姿勢が良いと、相手に好印象を与えることができます。前向きな気持ちになり、心の健康にもつながります。



「姿勢が悪いとどうなるのか？」は、保健委員会だよりを見てね☆

### 正しい姿勢



### ～側弯症知っていますか？

側弯症とは、「脊柱(背骨)が左右に曲がった状態」を言います。

脊柱、頸椎(首)、胸椎そして腰椎はバランスよく身体を支えています。しかしこの形が崩れると左右に曲がってしまいます。原因は様々ですが、その中の一つとして、「姿勢の悪さ」があります。長時間同じ姿勢を続けていたり、猫背の状態を放置していたりすると、背骨に負担がかかってしまいます。習慣化した姿勢をすぐ変えることは難しいので、今から正しい姿勢を意識してみませんか？



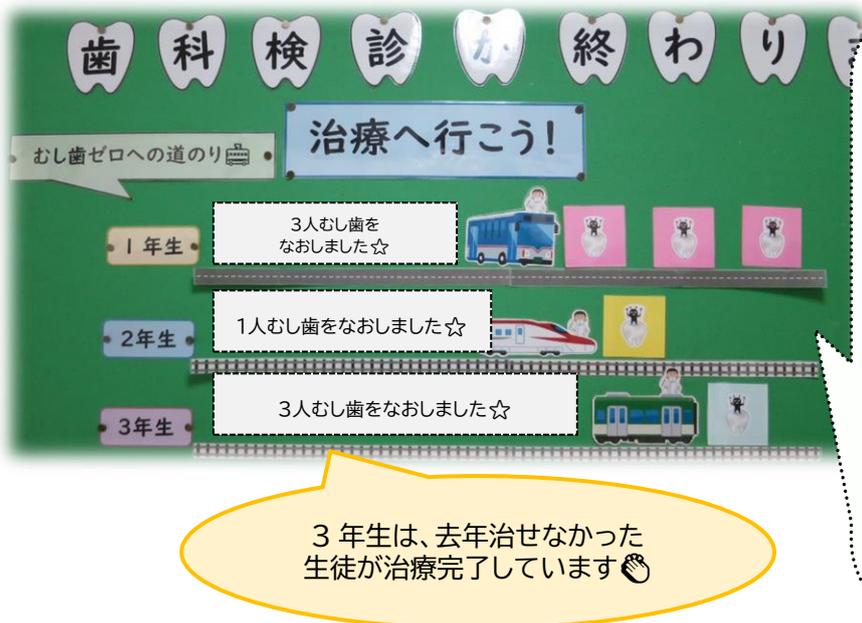
# 11月8日いい歯の日 ～めざせ！8020！！～

「8020運動」とは「80歳になっても20本以上自分の歯を残そう！」という運動のことです。歯の平均寿命は50～60歳程度とされています。

80歳で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の10%程度しかいないそうです。歯がなくなる二大原因は、むし歯と歯周病です。歯の寿命を延ばすのも縮めるのもすべてはあなたの歯みがき次第です！

## 松波中の歯の受診状況は？

むし歯あり12人中7人（58%）が治療を終えています。また、2人は治療中だと聞いています。むし歯は放っておけばおくほど悪化し、治療にかかる時間も増えます。自覚症状がなくても、早めに治療することをお勧めします。なお、治療が済んだ場合は、歯医者さんに治療勧告書（青の紙）に受診結果を記入していただき、学校へ提出しましょう。



## ～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【11月】～

火曜日：7日、14日、21日、28日 11:00～14:00

金曜日：10日、17日、24日 8:00～14:00

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。



## ～教育相談週間について～

年に2回、生徒と先生の面談週間を実施しています。1回目は、担任・副担任の先生と面談をおこない、学校生活での様子や悩みなどを話す機会を設けました。2回目は、11月6日(月)～24日(金)にいろいろな先生と面談をおこないます。生徒のみなさんは、この機会に担当の先生といろいろな相談をしてみてください。

◎人間関係、勉強、部活動、進路、性格、身体のことなどで困ったことはないかな？

◎周りに困っている友達はいないかな？

◎先生に聞きたいこと、お願いしたいことはないかな？

など、気軽に相談してください😊



## ～保護者のみなさま～

お子様のことで相談したいことがありましたらいつでもご連絡ください。また、本校には毎週火・金曜日に紺谷 SC が来校しています。保護者の方の悩みでもかまいません。紺谷 SC に相談したいことがありましたら、事前にご連絡ください。

※SC:スクールカウンセラー



【松波中 72-0004(滝井)】