

ヘルシー通信



R2.11.12
緑丘中学校

11月の保健目標「姿勢をよくしよう」

7日の「立冬」から、空気がぐっと冷たくなり、冬の気配が感じられる頃となりました。この時期流行し出す「インフルエンザ」は、まだ全国的に発生件数は少なく、石川県ではゼロです。これは、新型コロナウイルスの感染予防対策をしていることで、インフルエンザにも予防効果が出ています。これからも「手洗い・マスク・換気・消毒」に加え、**体の抵抗力を高める「たっぷり睡眠・栄養バランスのいい食事」**で感染症を予防して健康管理をしていきましょう。



～自分の姿勢 どうですか？～

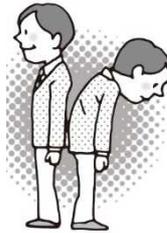
座っている時

立っている時

正しい姿勢で



姿勢がよいと「スツとして」ポジティブな印象。

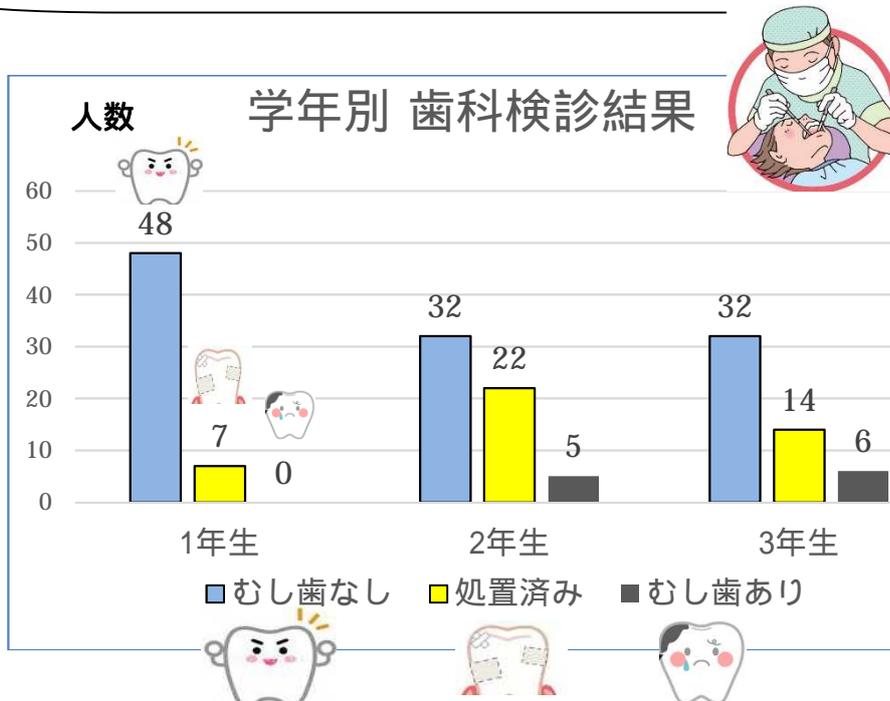


◎猫背で体が悲鳴をあげている

頭は本来、背骨の真上で支えられるはず。その重さは約6kgで、なんとスイカと同じくらい。でも猫背だと脊骨で支えきれず、首や肩の筋肉に負担をかけることに。筋肉の負担は神経にも悪影響を及ぼし、肩コリや頭痛、イライラ、やる気の喪失などにつながります。

いい姿勢は、見た目にも美しく、やる気・集中力がアップします 学習や運動に効果大！

コロナの影響で延期になっていた歯科検診が、9～10月に行われました。



グラフのように、1年生はむし歯0人でした。全校でみると
 むし歯なし:112人(67.5%)
 処置済み:43人(25.9%)
 むし歯あり:11人(6.6%)
 COあり(むし歯になりそうな歯):11人(6.6%)
 軽い歯肉炎:3人(1.8%)
 歯石沈着:6人(3.6%)
 要注意乳歯:12人(7.2%)
 という結果でした。
むし歯、CO、要注意乳歯、歯石があった人は、早く受診して、口の健康を守りましょう。