

しまけんだより 11月

NO. 8

平成29年11月8日

11月の保健目標
**良い姿勢を意識して
 生活しよう**

輪島中学校保健室

鼻声・ガラガラ声

のどが痛い人

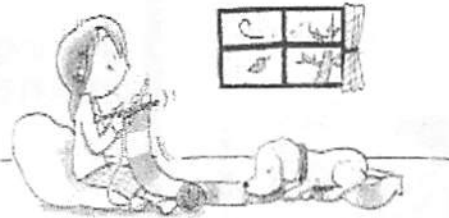
こまめにうがいをして

合唱コンクールで

きれいなハーモニーを

聞かせて下さい。

11月に入って「かに漁解禁」を聞くと季節が冬に移っていくことを感じます。学校では、文化祭の準備と練習も大詰めに来ました。日に日に大きくなる合唱練習の歌声を聞くとステージでの本番が楽しみです。輪島中学校になって4年目の文化祭です。輪島中はいろんな場面でたくさんの人たちに支えられています。先日のバザーでは「中学校で役立つなら」と、たくさんの商品が集まっていました。私たちが恩返しできる少ない機会です。一人ひとりの力を合わせて「よかったわあ〜」と言われる文化祭にしよう。



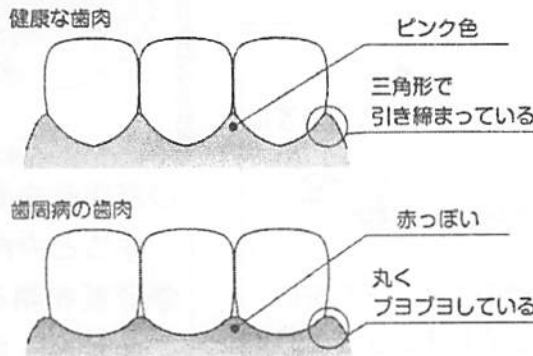
歯を失う原因で最も多いのは歯周病です。検診の時は大丈夫だった人でも、最近の忙しさで生活習慣が乱れていたり、歯みがきの仕方が雑になっていたりしていませんか？

**今日はいい歯の日です。
 チェックしてみよう！**



自分で行える
歯周病 チェック

まずは鏡で歯肉をチェック



それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意！

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にもものがつまりやすくなった
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 疲れたときなどに、歯ぐきが腫れぼったく歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

正しい歯みがきで歯周病を治しましょう

- ・歯みがきは、鏡を見て、歯垢が落ちたか確認しよう。
- ・歯ブラシは力を入れず、小刻みに動かそう。
- ・歯と歯ぐきのさかい目、歯と歯の間は念入りに。

ハミガキ力をUPして



**めざそう!!
 8020**

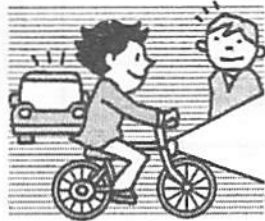


今月はここに
注意!!

夕方～夜間の
交通安全

日が短くなって、夕方5時ごろには、もう真っ暗になっています。部活動の帰り道や塾に行くときには、暗い道でも自動車から見やすいように、白っぽいものや光るものを身につけておきましょう。

自転車に乗るときには、早めにライトをつけること。自分が見やすいだけでなく、車やほかの自転車、歩行者から、あなたがよく見えるようにするためです。



自分の命を守るため
ヘルメットは必ず着用しましょう。

かぜぎみさん増えています

1

睡眠・休養はたっぷりと



睡眠不足や疲れは、免疫力を低下させます。

3

衣服の調節をしようずに



首すじ、手首、足首を暖かくするのがコツ。

かぜ予防★ワンポイントアドバイス

2

手洗い・うがいを忘れずに



かぜのウイルスを洗い流してしまいましょう!!

4

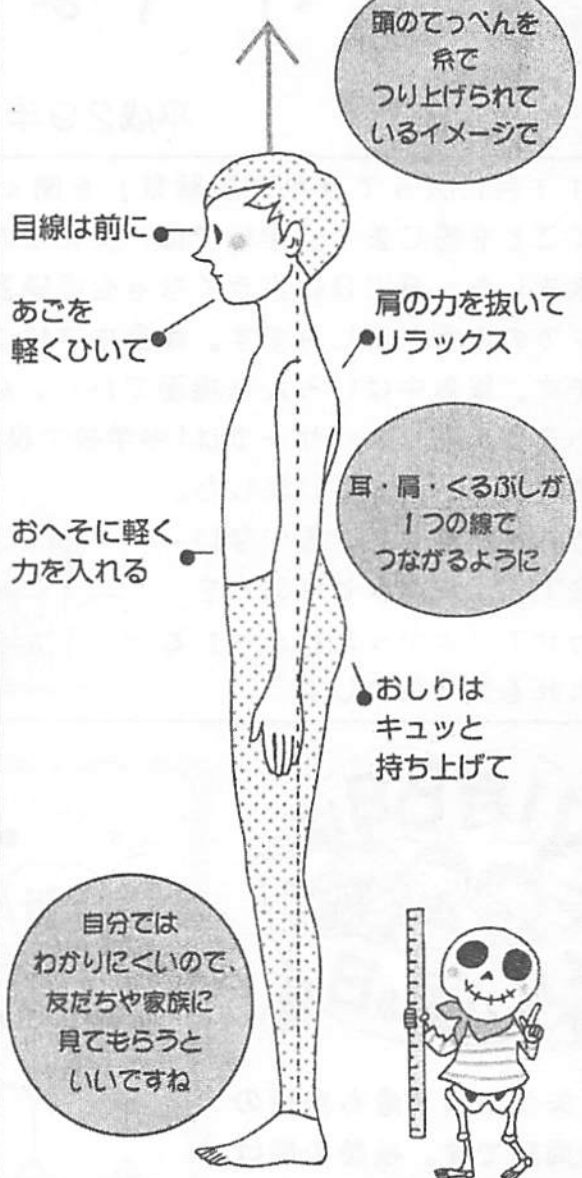
バランスのよい食事を



栄養と量のバランスに気を配って。

☆部活のあとは、汗で体を冷やさないように。
☆うたた寝しないように、布団で寝よう。

姿勢をチェックしてみましょう



自分ではわかりにくいので、友だちや家族に見てもらおうといいですね

○肩甲骨を背骨に寄せるようにイメージすると内向きの肩が開きます。

●身長を測るときのイメージで、かべにかかと、おしり、頭をつけて、ひざをのぼして、あごを引くと良い姿勢がつかれます。その感覚を体におぼえさせましょう。

11月10日は
トイレの日

みんなのトイレです
きれいに使えば
気持ちいい

