

ほけんたより 11月

No. 7
令和元年11月 7日
輪島中学校保健室

11月の保健目標

良い姿勢を意識して、生活しよう

先日ズワイガニ漁が解禁になり、冬の味覚が楽しみです。そして明日は「立冬」。北海道では初雪だそうです。冬の気配がひたひたと近づいてきました。寒くなる季節ですが、縮こまって背中を丸くしていると、よけいに血液が滞って寒く感じます。寒さに勝つにはしっかり食べて、身体を動かしましょう。



朝晩の冷え込みが厳しくなりました。今朝、三井は5℃でした。夜寝るときにエアコンをつけたまま寝て、のどが痛い、こたつで寝て身体がだるいとならないように、気をつけてください。

11月8日は



11月8日は「いい歯の日」です。むし歯予防だけでなく、歯を健康に保つには、歯を支える歯肉（歯ぐき）も大切です。歯みがきのときは歯ぐきのさかい目も意識してみがくようにしましょう。あわせて、よくかむことも身体に良い効果があります。

むし歯予防になる



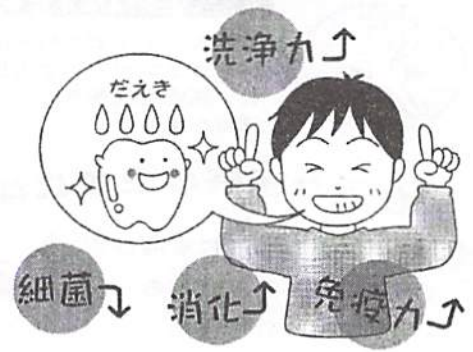
肥満予防になる



少ない量で満足できるようになる

いっぱいかむと
いろいろいいっぱい

だえきがたくさん出る



頭が良くなる



脳の働きが良くなるんだって

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!

睡眠ってどうして大切?



脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

良質な睡眠のためには...

- ⇒ 早起きして朝日を浴びる
- ⇒ 3食しっかり食べる
- ⇒ 体を動かして遊ぶ
- ⇒ スマホを置いて早く寝る



11月22日(金)6限目 多目的教室
・3年生の心の授業

「イライラとの上手なつきあい方」
～アンガーマネジメント～

講師は奥能登元気塾

澤田慎一郎先生です。

姿勢を正して! 体からのお願い

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて〜!」という声が...

の脳

体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

の内臓

お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ



の肩

筋肉に負担がかかったり、骨

の腰

がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ〜

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。

