

ほけんだより 11月

R2. 11.5
輪島中
NO.7

いよいよ金曜日は文化祭、ラストスパートですね。元気に文化祭を迎えるためにも自分のからだは自分で管理しましょう。おかしいなと思ったら、早く寝る。うがい、手洗いを忘れない。など、自分でできることはしっかりして、体調を整えておきましょう。



11月8日は「いい歯の日」



11月8日は(いいは)で「いい歯の日」です。歯については、6月4日から始まる「歯と口の健康週間」が有名ですが、年にもう一度、歯・口のことをよく考えてもらうために、歯科医師会が1993年に設定しました。

★目指せ！「8020」！！★

「8020運動」を知っていますか？この運動は1989年からはじまり、厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。達成するためには、子どものころから健康的な生活習慣を身につけ、毎日の歯のケアを継続していくことが大事です。

歯石、むし歯の治療がまだの人は、一日も早く治しましょう！！そのままにしておいてはいけません。ますます悪化するばかりですよ。

7つのかむといること

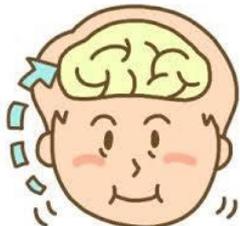
<だ液がたくさんでる>

- ①むし歯予防
- ②がんなどの病気を予防
- ③消化吸収をよくする



<脳を刺激>

- ④肥満を予防
- ⑤学習力アップ



<口の周りの筋力アップ>

- ⑥表情が豊かになる
- ⑦くいしばる力アップで運動能力アップ



よくかむための合言葉



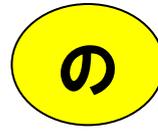
意識して
かんでみよう。



いつもより
大きくカット



早食いは、NG



飲み物で流し込まない



一口を少なめに



あなたの姿勢はどんな姿勢？

普段の授業中の様子を見てみると、「体が横を向いている」「うつぶせになっている」「いすをかたむけて、足をぶらぶらさせている」など、とてもいい姿勢とは言えない状態で授業を受けている人もいます。

いい姿勢とは・・・

立っている時は、耳、肩、腰の中心、くるぶしが一直線になっていることがよい姿勢です。

座っている時も耳、肩、大転子（大腿骨の外側の出っ張った部分）が一直線になるように座りましょう。



姿勢が悪くなる習慣に注意！

例えば・・・

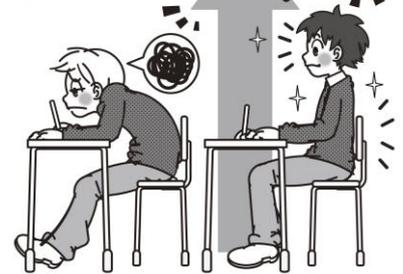
- ・いすに座るときは、浅く座り、背もたれに体をあずける。
- ・ひじをついて前かがみになって、ノートを書いたり、本を読む。
- ・食器を持たないで、口を食器に近づけて食べる。
- ・同じ姿勢で、長時間ゲームやスマホ、パソコンをしている。など、心当たりのある人は注意！！



正しい姿勢ができないと・・・

1. 酸素を吸い込む量が不足し、脳への血流量が減り、集中力低下。
2. 猫背になり、肩こりや腰痛になる。
3. 内臓に負担がかかり疲れる。
4. 運動能力が低下する。
5. 見た目が悪い。

正しい姿勢で集中力アップ



姿勢の良い人たちは・・・

① 一流スポーツ選手

- ・姿勢が良いので、体のバランスが良く、回転スピードが上がる。
- ・姿勢が良いので、視覚のバランスが良く、空間認知に優れている。

② 学力が高い人

- ・脳に余分な負担がかからないので、集中できるし、記憶力もUPする。

<自分で気がついた時は意識して、よい姿勢を！>