



令和5年11月6日  
西崎中学校保健室

❀ 今月の保健目標 体力の増進を図ろう ❀

日が落ちるのが早くなり、冬の足音が聞こえてきました。朝夕には寒いと感じ、冬服で過ごす人も増えてきています。11月前半は西中祭、後半は定期テストも控えています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがい・マスク、そして温かい服装を心がけるなど、いつも以上に体調を整えて、元気に過ごしていきましょう。

しせい  
**11月は姿勢を意識する月です**

「背中が丸まっているよ」「背筋を伸ばしなさい」と言われたことはありませんか？

実は、姿勢を正すことで、「見た目の印象が良くなる」「背丈が大きく見える」「集中力があがる」等良いことがたくさんあります。

逆に、姿勢が悪いことで「内臓が悪くなり、疲れやすい」「ほおづえをつく、歯並びが悪くなる」「見る物との距離が近すぎて視力が悪くなる」等があります。

寒さから背中を丸めがちな冬は、姿勢が悪くなりやすい季節です。いつも以上に自分の姿勢を意識しましょう。



チェックしてみよう

すわる時のしせい、  
だいじょうぶかな？

- ・ふかく、こしをかけているかな？
- ・あしのうらが、ゆかについているかな？
- ・せずじは、のびているかな？



しせいがわるいと、からだのいろんなところにわるい影響をあたえます。とくにみなさんは、学校でながいあいだすわっている事が多いので、ふだんから注意が必要です。気がついた時になおすように、習慣づけましょう。

**11月8日はいい歯の日**

**感染症予防に歯みがきをしよう！**

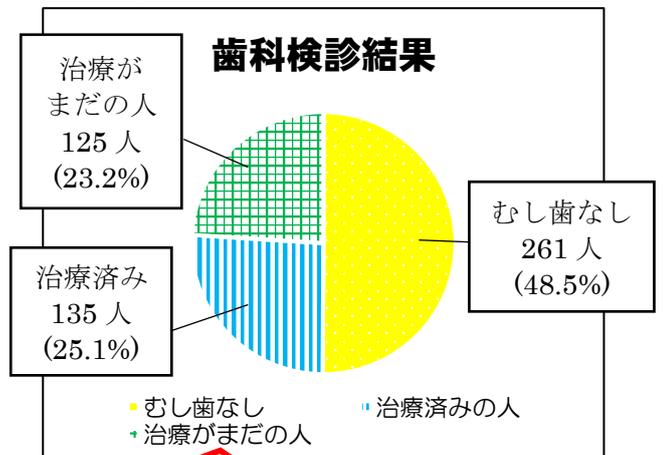
みなさんは、毎日の食事の後、歯みがきをしていますか？歯みがきをすることで、口の中の細菌の数が減り、むし歯や歯周病予防の他、新型コロナやインフルエンザ等のウイルス感染予防にも効果があることがわかってきました。

個人の感染症予防に効果のある歯みがきですが、学校等の集団の場で行うと、飛沫が飛んでしまうことから、感染の原因になってしまうこともあります。

集団の場で行う際には、感染症予防に配慮した行動（歯磨き中はおしゃべりしない、うがいを吐き出すときは低い姿勢でゆっくりと）を心がけていきましょう。



**歯科検診結果**



今のあなたのお口の様子はどうですか？  
治療の必要なむし歯のある生徒は、早めに歯科医院へ！

# 空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ！

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480Lもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

ウイルスや細菌がただよ



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

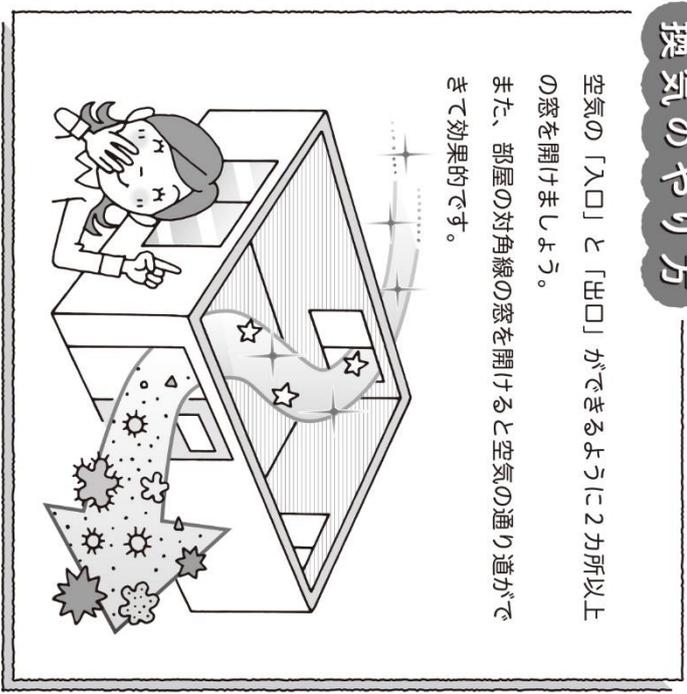
においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

## 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



### 新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

