

# ほげんたより 11月

令和元年 11月 1日  
湘南養護学校 保健室

朝晩の冷え込みが身にしみる季節になりました。

日が暮れるのも早くなり、だんだん冬に近づいていると感じています。日中の気温差が大きく空気も乾燥してくる時期です。また、11月8日は立冬です。暦のうえではこの日から冬が始まります。寒くなると猫背になったり、肩に力が入りがちになったりしてしまいます。正しい姿勢を意識して、寒さに打ち勝ちましょう。

## 11月の保健行事

1日(金)	体重測定(小学部、高3)
5日(火)	体重測定(中学部)
6日(水)	秋の歯科検診②(高等部)
8日(金)	体重測定(高2)
11日(月)	体重測定(高1)

## 11月の保健目標

しせい ただ  
姿勢を正しくしよう

### 秋の歯科検診で…

むし歯や歯肉炎などがあつた人に「受診のお勧め」を渡しています。治療をきっかけに定期検診につなげてみてください。



# 正しい姿勢

S. **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

1

そのまま体を起こす

2

これだけで完成です!

**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…

**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

**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

**肩** 筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん

**腰** 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。

## こんな座り方をしていませんか?

**背中が丸い**

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします

**足を組む**

股関節や骨盤が傾きます

**そっくり返る**

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中、首や肩への負担も大きいです

**肘をつく**

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します

**ほおづえをつく**

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています

**足がブラブラ**

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります

# 11月は「〇〇の日」がいっぱい！

## レントゲンの日（11月8日）

ドイツの物理学者レントゲン博士が「エックス線」という不思議な光を発見した日。この光に手をかざすと、なんと骨が透けてみえました。これが医学に応用されて今のレントゲン写真になったのです。ちなみに、レントゲン撮影で「息を吸って」というのは肺を膨らませて良く見るため、「息を吐いて」といのは肺をしぼませて他の臓器をよく見るためです。



## いい歯の日（11月8日）



口の中の健康は、毎日のお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は毎日のていねいな歯みがきで予防できます。秋の歯科検診の結果を確認して定期検診につなげたり、ていねいな歯みがきを心がけたりしましょう。毎日使っている歯ブラシは1か月に1回が交換する目安になります。

## いいトイレの日（11月10日）

## 世界トイレの日（11月19日）

日本ではトイレがあるのは当たり前ですが、世界には約3人に1人がトイレを使えません。家にも学校にもトイレがないため、外で排泄をしています。排泄物に混ざった病原菌がまん延して病気を引き起こしなくなる子供も少なくないのです。この問題を改善していくために国連が11月19日を「世界トイレの日」と決めました。



## いい空気の日（11月9日）

寒くなると温めた空気を逃がさないよう窓を閉めがちです。空気を入れ替えることで、頭がすっきりしたり細菌やウイルスを外へ出したりすることができ風邪予防にもなります。

1時間に1回、対角の窓を開けて空気の通り道を作り、換気扇で風の流れを作ると効果的な換気が行えます。



## 勤労感謝の日（11月23日）

もともとはお米の収穫を祝う「新嘗（にいなめ）祭」のことです。昔は農業で生活をしている人がたくさんいて、農作物を無事に収穫できるかどうかは生死にかかわることでした。

現在は、農業だけでなくサービスや産業など含めたすべての勤労を尊び、生産を祝い、国民がお互いに感謝しあう日とされています。

