

ほげんだよ11月

令和6年11月1日

秋号

梶小中学校

保健室

朝晩に冷え込むことが多くなり、だんだんと日が短くなって近づくと冬を感じますね。衣服で調整をして、風邪をひかないように気をつけましょう。感染症や風邪にならないために、睡眠を十分にとり、適度な運動をしましょう。感染症流行シーズンに備え、今のうちから生活習慣を整え、疲れやストレスをためないように心がけていきましょう。

11月は、『〇〇の日』や11の語呂合わせて『いい〇〇の日』と言われる記念日がとても多い月です。その中には保健や健康に関する記念日もいくつかあります。『記念日』と言っても、お祝いする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いがこめられています。みなさんはいくつ知っていますか？

【11月1日…“いい姿勢の日”】

1という数字が背筋を伸ばした様子に見えることから、11月1日は、「いい姿勢の日」とされています。姿勢が悪いと背骨や腰の骨が曲がってしまい、曲がったまま成長してしまうことがあり、肩こりや腰痛、背骨のゆがみの原因になります。また体の中の臓器も圧迫されて苦しくなり、便秘になりやすくなることもあります。いい姿勢で過ごすために、座るときも立っているときもおへそを前に突き出すようにすることを意識してみましょう。背筋がピンと伸びますよ！

★正しい姿勢で座るポイント★

- ・背筋をのばして、椅子に深くすわる。
- ・背もたれに寄りかからない。
- ・耳と肩が一直線になるようにする。
- ・足をのばしたり、組んだりせずに、両足の裏全体をゆかにつくようにする。



背筋ピン！

あしをピタ！

つくえとおなか、

いすと背中の間は

グーひとつぶん

【11月8日…“いい歯の日”】

未来の自分のために、めざせ8020!!
80歳になっても自分の歯が20本以上あることを表しているのが8020です。「いつまでも美味しく、そして楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい」という願いを込めてつくられました。



*11月6日(水)は、
小1・4年生の歯科追加検診があります。

*春の健康診断で治療の案内があり、
まだ受診していない人は、早めに受診しましょう。
むし歯は自然には治りません。

【11月9日…“換気の日”】

「いい(11)空気(9)」の語呂合わせです。
良い空気にするには換気が大切ですが、寒い季節になりつつも窓を開けるのをためらいがちになりやすい時期です。
感染症予防のためにも、こまめに換気を行い、新鮮な空気で生活しましょう。

