



# 保健だより

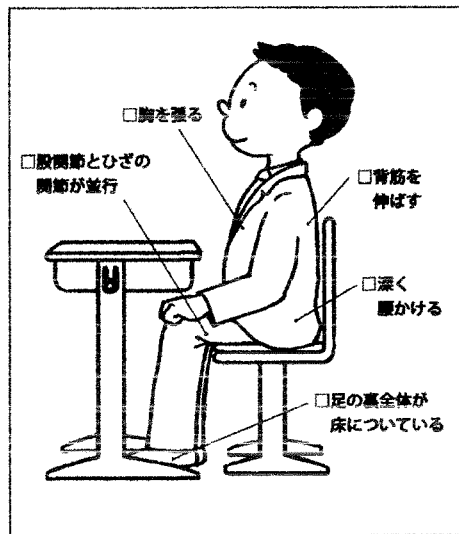
文京区立本郷台中学校 保健室  
平成 29年 11月 1日

朝晩が冷え込むようになり、季節は秋から冬へと進みます。一日の寒暖差が大きくなる時期なので、体調管理には気をつけましょう。早寝早起きを心がけ、栄養をしっかりとりましょう。

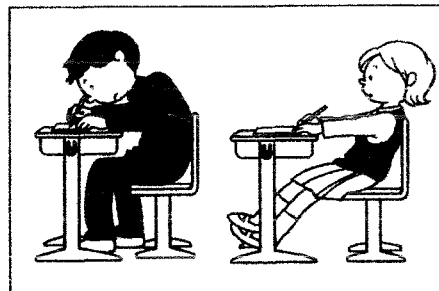
## 今月の保健目標 正しい姿勢を心がけよう

### 姿勢と健康

#### ○よい姿勢



#### ×悪い姿勢



悪い姿勢でいすに座っていると、背骨に負担がかかって腰を痛めたり、首や肩の周りの筋肉のこりや痛み、視力低下の原因になります。疲れにくく、集中力の高まるよい姿勢でいすに座るようにしましょう。

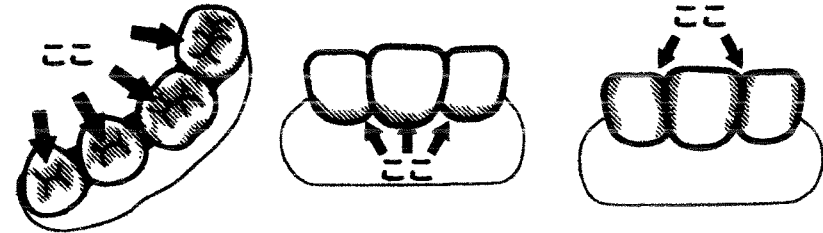
これから少しずつ寒くなると、体が縮こまり、猫背になりやすくなります。そんな時こそ、胸を張り、正しい姿勢を心がけましょう。いすに座るときは深く腰掛けて背筋を伸ばしましょう。

11月8日は「いいはの日」です。

皆さんは1日3回、しっかりと歯みがきができていますか？給食の後も歯みがきができるよう、学校に歯ブラシを持ってきましょう。そして、昼休みには忘れずに歯みがきをしてください。

歯の磨き方のポイントは、1本ずついいねいに磨くことです。歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞなど1本の歯でも磨くところはたくさんあります。鏡で確認しながらいいねいに歯みがきをして、歯と口の健康を保ちましょう。

<汚れが残りやすい部分です。意識して磨きましょう>



#### ★本郷台中学校 風邪情報★

10月下旬から風邪が流行っています。のどの痛みや咳・鼻水・発熱といった症状です。これから寒さも本格的になってきますので、体を冷やさないように気をつけましょう。

また、バランスのとれた食事をとり、夜はしっかりと寝て体力をつけておきましょう。

#### ★11月の保健行事★

- 11月 9日(木) 1年生 歯と口の健康教室
- 11月10日(金) 1年生 手洗い教室