

# 保健だより

文京区立本郷台中学校 保健室  
平成 30 年 11 月 1 日

季節が少しずつ秋から冬へと移り変わります。日中は暖かくても、朝晩は急に冷えることもあり、気温差が大きい時期です。これからは風邪も流行してきます。風邪予防にも注意して生活しましょう。

## 今月の保健目標 正しい姿勢を心がけよう

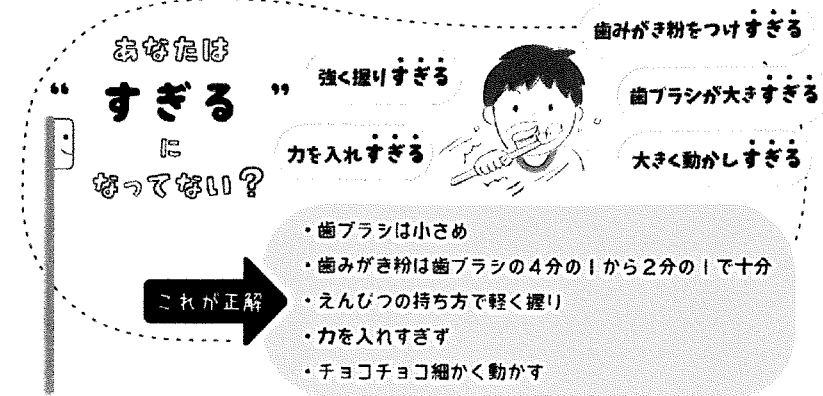
寒くなってくると、姿勢が悪くなりがちです。手をポケットに入れて歩いている人はいませんか。また、歩いている姿勢や、勉強している時には背中が丸くなりやすいです。姿勢が悪いと、肩や腰が凝って痛くなったり、目が疲れてきたりします。



背筋をピッと伸ばして、正しい姿勢を心がけてください。授業中はいすに深く腰をかけて、きちんとした姿勢で学習しましょう。

## ★ 11月8日 いい歯の日 ★

皆さんは毎日歯みがきがきちんとできていますか？力を入れすぎて磨いている人はいませんか。歯ブラシは軽く握って小刻みに磨くようにしましょう。また、歯ブラシは大きすぎると磨きにくいので、小さめの物を選ぶようにしましょう。



## ★今月の保健行事★

11月2日(金) 1年生 手洗い教室 1A 5校時 1B 6校時  
11月8日(木) 1年生 歯と口の健康教室 6校時



## <風疹について>

現在、首都圏を中心に風疹が流行しています。20~50歳代の発生が中心です。症状は発熱や発疹、リンパ節の腫れなどです。風疹が疑われる際は事前に医療機関に電話連絡をして受診してください。

## <百日咳について>

都内で小学生を中心に百日咳の報告数が増えています。文京区内の小学校でも報告されています。百日咳は風邪症状で始まり、徐々に咳の回数が増え、咳の症状も激しくなります。咳が続く場合は医療機関を受診してください。予防には手洗い・うがい・咳エチケットが大切です。注意していきましょう。