

平成 29 年 11 月 6 日  
西脇中学校 保健室

11月に入りめっきり寒くなりましたね~(\*^o^\*)  
カゼが増えるこれからの季節は、教室の換気をしよう!

みんなの教室  
空気をクリーンに 換気のススム

口の中、元気ですか？



4月の歯科健診から、約半年が過ぎました。今のあなたの口の中の様子はいかがですか？

- ・むし歯の治療は終わりましたか？
- ・新しくむし歯になった歯はありませんか？
- ・痛むところや具合の悪いところはありませんか？
- ・毎日ていねいに歯をみがいていますか？



歯の健康を保つために欠かせないのが『歯みがき』です。毎食後みがくことが理想ですができない場合は、朝と寝る前には必ず『歯みがき』するように努力してください。昼休み、お弁当を食べた後、学校で歯みがきしてもいいですよ。



ココが違うよ!

よい姿勢のヒント

- ☆Sカーブを意識しながら背筋を伸ばす。
- ☆胃を持ち上げるような感じで、お腹に力を入れる立つ。
- ☆頭のとっぺんが上に引っぱられるようなイメージで歩く。
- ☆歩くときは、つま先を上げ、かかとから地面に着く。

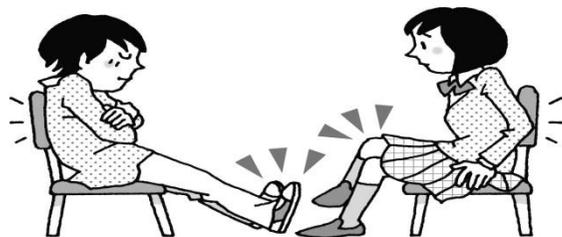
●立っているとき…

●歩いているとき…

- ・背中が丸くなっていませんか？
- ・胸を張りすぎていませんか？
- ・つま先が内側を向いていませんか？

鏡の前でチェック!

姿勢を直すには、まず、自分の姿勢のくせを知ること。鏡のほか、写真に写った自分の姿を見ると、よくわかります。



●座っているとき…

- ・背もたれに寄りかかっていませんか？
- ・足を組んだり、投げ出したりしていませんか？



二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。

ウイルスや細菌

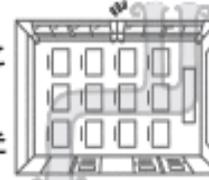
換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。カゼやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

ニオイ

汗やお弁当など、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。

換気のコツ

- ・空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・最低でも5分は開けたままにしましょう



「寒いから換気したくない!」という人へ

窓の近くの席で風が寒く感じる人は、ひざ掛けなどで防寒しましょう。



みんなが健康に過ごせるように、協力をお願いします