

保健だよりの11月

日進中学校 保健室 令和4年11月

今日は何の日?

記念日で見ると
11月

1日点字の日

日本語の点字が誕生したのは1890年

1日いい姿勢の日

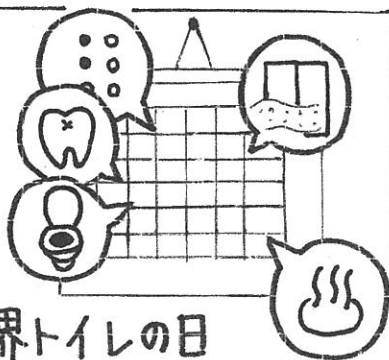
正しい姿勢で勉強すると集中力アップ!

8日いい歯の日

毎日の歯磨きと定期検診が大切。

9日換気の日

2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。



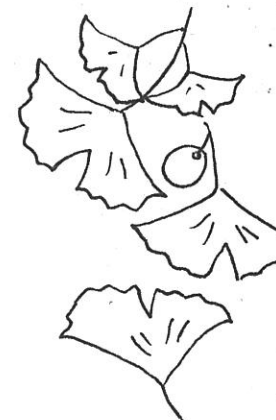
19日世界トイレの日

みんなが気持ち良く使うためにできることは?

26日いい風呂の日

ぬるめのお湯でリラックス。

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、風邪をひかないように気をつけてくださいね。



大切なのは振り返り

—勉強で—

一度解いた問題でも、見直したり別の解き方を考えたりして「振り返る」と、学んだことがしっかりと定着するそうです。

—ケガをしたとき—

なぜケガをしたのか、次から気をつけることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。

—トイレのあと—

紙くずが落ちていないか、汚してしまったり、たところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えれば、うれしいですね。



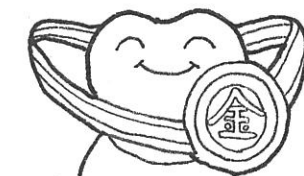
11月10日は「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔にしましょう。

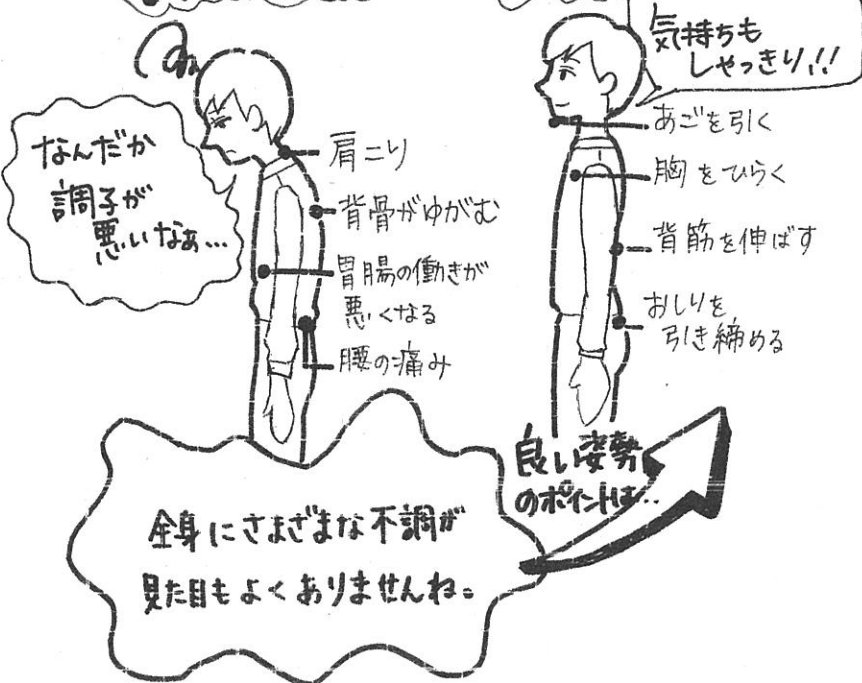


スポーツ選手は歯を大切にしている?

歯をグッと噛みしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときは、こうして歯を噛みしめることが競技力の向上につながっていると考えられているのです。もしもむし歯があったり、噛み合わせがよくないと、しっかりと歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのです。



ぐにゃとさん から しやきとさんへ



全身にさまざまな不調が
見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイント

姿勢を良くすると
いいことがいっぱい!!

① 気分アップ

体の歪みは「なんだかたどるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

② 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

③ 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れが良くなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる?!