

ほけん室の11月

1が2つ並ぶ11月には「いい(11)」を語呂合わせに使った記念日がたくさんあります。8日は「いい歯の日」、9日は「換気の日(いいくうき)」、10日は「トイレの日(いいトイレ)」12日は皮膚の日(いい皮膚)・・・という具合です。

みなさんにも「いい日」がたくさんありますように♪

正しい姿勢

S **ときどき思い出して、ピンツとね**



理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる

1 

そのまま体を起こす

2 

これだけで完成です!

こんな座り方をしていませんか?

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも...

<p>背中が丸い</p> <p>重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします</p> 	<p>足を組む</p> <p>股関節や骨盤が傾きます</p> 	<p>そっくり返る</p> <p>腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中、筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです</p> 
<p>肘をつく</p> <p>上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します</p> 	<p>ほおづえをつく</p> <p>頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまう</p> 	<p>足がブラブラ</p> <p>足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります</p> 

11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。


食べもののカスや汚れが残っていませんか?

歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか?

歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか?

歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか?

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック!




10月保健室来室状況

病気で利用した人数	56人
一番多かった症状	頭痛(18人)
けがで利用した人数	66人
一番多かったけが名	打撲(18人)

肌寒くなり、体調不良者が増えました。感染性胃腸炎による欠席者も増えてきています。手洗いうがいの励行、こまめな換気をしてしっかり予防をしましょう。

世界で初めて歯垢を顕微鏡で見た人

昔々、オランダの商人レーウェンフックは、趣味でレンズを磨いて顕微鏡を作り、いろいろなものを観察していました。ある日歯垢をこそぎ取って顕微鏡で見てみたら、たくさんの小さな生物が活発に泳ぎ回っていました。彼はその美しさに興奮したそうですが、その正体はそう、おびただし数の細菌——当時はこの小さな生物(菌)が病気の元になるとは思われていませんでした。科学が発展した今、歯を守るためにやるべきことは明らかですね。どうですか? 歯みがきを念入りにしようという気になったのではないですか?



11月9日 いい空気の日

換気の3つのポイント

空気の入りと出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。

高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のかもった空気が上の窓から逃げていきます。

入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。

換気をするときこんなポイント

- 新鮮な空気と入れ替わる
- ニオイがなくなる
- ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気もちよく過ごそう😊

