



# 11月 保健だより

令和4年11月15日  
大府南中学校  
保健室

11月も半ばになり朝晩と冷え込むようになりました。就寝時や、朝の登校時など体を冷やさないようにしましょう。

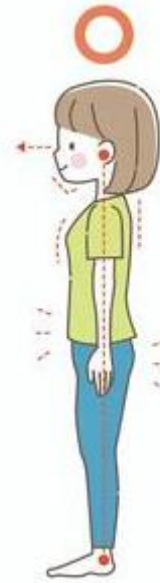


## ◇◇◇11月の保健目標◇◇◇ 正しい姿勢で生活しよう

### ＜正しい姿勢でいることのメリット＞

- ①呼吸が深くなり副交感神経が働くことでリラックスできる。
- ②血流がよくなり体のすみずみに酸素がいきわたり疲れにくくなる。
- ③集中力が上がる。

ぜひ意識して生活をしてみてください。



よい姿勢とは横から見た時に

- ①耳の後ろ
- ②肩先
- ③太ももの付け根
- ④膝
- ⑤くるぶし

の5ポイントが一直線になる状態です。頭のてっぺんからスッと上へ伸びるイメージです

## ストレートネック 聞いたことはありませんか？！



ストレートネック



画面と顔の高さを同じくらいにするといいよ！！



元々は緩やかなカーブになっていて頭の重さが直に頸部にかからないようになっています。

首の骨がまっすぐになる状態のことを、ストレートネックといいます。首の骨は緩やかなS字カーブですが、首を前に出す姿勢を長く続けると首に負担がかかりカーブを失ってしまいます。

ストレートネックになると、首の骨に大きな負担がかかるため、首周りの筋肉が疲れやすくなります。そのまま放置しておくと、頭痛、肩こり、不眠などを引き起こしてしまいます。

ストレートネックの原因は、長時間のパソコンやスマホの使用です。休憩をとったり、スマホの画面と顔の高さを同じくらいに保ったりして予防しましょう。



# 予防しよう！！ 歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。

毎日の歯みがき  
で予防



栄養バランス  
よく食べよう



ぐっすり寝て  
疲れを残さない  
ようにしよう



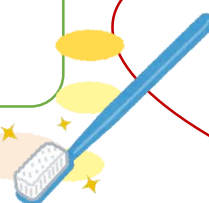
歯医者さんで  
定期的に診てもらおう



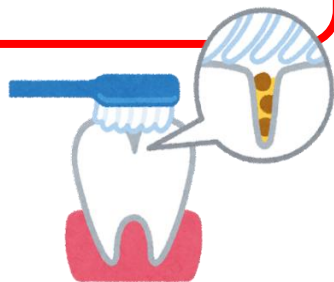
歯みがき、ここに気をつけて  
みがいてみよう



ブラッシング  
やさしく  
ていねいに

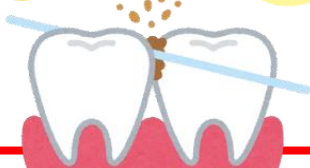


◇奥歯の「みぞ」◇  
優しくかき出す  
ようにみがこう



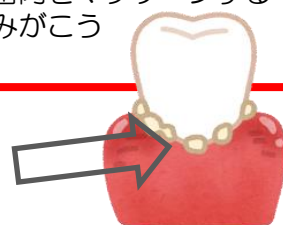
◇歯と歯の間◇

デンタルフロスや歯間ブラ  
シでの仕上げがおすすめ  
です



◇歯と歯肉の境目◇

歯と歯肉の境目に歯ブラシを  
当て、歯肉をマッサージする  
ようにみがこう



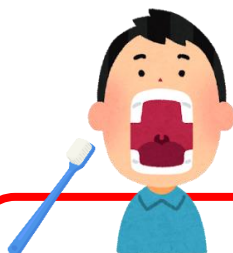
◇歯並びの凸凹◇

ハブラシを小刻みに動  
かしながらみがいてみ  
よう



◇前歯の裏側◇

ハブラシをタテに当てて  
かき出すように



◇奥歯の後ろ◇

ハブラシのつま先（先の  
部分）を当ててみがこう

