



11月

# 保健だより

令和6年11月1日  
大府南中学校  
保健室



11月8日は立冬です。暦の上ではもう冬の季節です。だんだんと日が短くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。寒さに慣れていないため、風邪げみや体調不良が増えてくる時期でもあります。風邪予防や体調不良時の対処法など、しっかり考えて行動するよう心掛けてください。

## 今月の保健目標

## 正しい姿勢で生活しよう

授業中の教室をのぞいてみると、肘をついている人、背中が丸まっている人、足を組んでいる人など、気になる姿勢の生徒がいます。姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度、悪い姿勢が身に付いてしまうと、大人になってから「直そう」と思っても、なかなか難しいものです。子供たちには、骨や筋肉の成長途中の今だからこそ、「よい姿勢」を習慣付けてほしいと思います。「よい姿勢」とは、「疲れる」姿勢と思われがちですが、実は「身体にとって最も楽な姿勢」です。

### このような座り方をしていませんか？



このような姿勢を続けていると

- ・背骨や首に負担が掛かり、腰や背中痛み、肩こり、頭痛の原因になる
- ・内臓が圧迫されて、胃もたれや消化不良の原因になる
- ・視力低下の原因になる ・疲れやすくなる ・集中力が下がる … などの悪影響があります。



### 「ゲー・ピタ・ピン」でよい姿勢を作ろう！

- ・集中力が上がり、やる気が出る
- ・バランスが良くなり、運動能力もUP！
- ・自律神経が整い、気持ちが落ち着く
- ・身体の不調を予防できる



背筋は「ピン」とのばす！

お腹と背中にそれぞれ「ゲー」1つ！

足は「ピタッ」と床に着ける！

# 【COGO 検診】について

日時 11月21日(木) 13:30~

※当日は、午前授業で下校時刻が13:30頃ですが、歯科相談を受けてから下校することになります。

場所 大府南中学校 保健室

対象 1学期の歯科検診で、むし歯になりそうな歯(CO)がある生徒、歯肉に炎症(GO)等が見られる生徒が、むし歯(C)・歯肉炎(G)になっていないかを学校歯科医 近藤 和彦 先生に診ていただく機会です。

歯科医院での受診報告書(緑色の用紙)を学校へ提出していない生徒が対象です。



## 気温に合わせて 衣替え

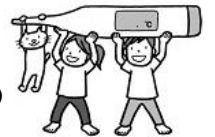
11月になり朝夕は防寒着が必要なほど肌寒くなってきましたが、日中は暖くなる日もあり気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。このような時期は、衣服での体温調整が大切になってきます。

学校での「体操服生活」が終わり11月から「制服生活」に戻ります。南中では「衣替えの日」という決まった日がありません。



気温に合わせて自分で考え、上着を脱いだり着たり、肌着で調節したりして、気持ちよく過ごしたいですね。

## 自分の健康は 自分でしっかり管理しよう



自分の体の具合が分かるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣を身に付けたいですね。

- 熱は高くないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出ていないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、関節痛はないか
- 下痢、便秘はしていないか
- 吐き気、気持ちの悪さはないか

## きれいなハンカチ、タオル持ち歩いていますか

風邪予防に手洗いは欠かせません。さらにコロナ禍で手洗いが日常的になってきています。せっかく手洗いしてもハンカチを持っていないからといって、ジャージやズボンで手を拭いている人をよく見かけます。思い当たる人はさっそく明日からハンカチやタオルを持ち歩くようにしましょう。

