

保健だより11月号



2014年11月10日発行
松山聖陵高等学校 保健課



11月10日は「トイレの日」。毎日必ず使うところなのに、学校の中でいちばん嫌いな人も多いようです。ゴミやトイレットペーパーの始末、汚したら、すぐきれいにするなど、一人ひとりの心がけで、みんなが気持ちよく使える場所になります。いい(11)トイレ(10)目指して、がんばりましょう!!

空気の入れ替え→気分の切り替え

かぜのウィルスは、空気中をただよっていて、鼻やのどから体に入り込みます。たくさんの人が集まる教室のような場所には、ウィルスにもたくさんのチャンスがあるわけです。そこで、一定の時間ごとに窓を開けて換気し、かぜのウィルスを追い出すことが大切になってきます。

換気には、もう1つ、いいことがあります。1時間勉強して、ちょっと疲れた頭をスッキリさせる効果です。たった3分間でいいのです。寒いから、面倒だからと言わないで換気をしましょう。窓と出入り口の両方を開けて、空気の通り道を作ることを忘れずに。



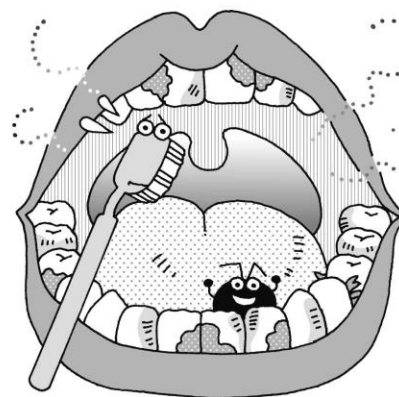
夕方～夜間の交通安全

日が短くなって、夕方5時ごろには、もう真っ暗になっています。部活動の帰り道や塾に行くときには、暗い道でも自動車から見やすいように、白っぽいものや光るものを身につけておきましょう。

自転車に乗るときには、早めにライトをつけること。自分が見やすいだけでなく、車やほかの自転車、歩行者から、あなたがよく見えるようにするためです。



「歯みがきの後」は毎回、「歯ぐきの状態」は1週間に1回ぐらいチェックしましょう。

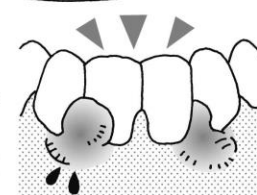


●歯みがきの後

- 歯や口の中に、食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
- 歯と歯ぐきの境目に、白っぽいものがついていませんか？

●歯ぐきの状態

- 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、はれぼったくありませんか？
- 赤く、はれているところはありませんか？



…正しい歯みがきのヒント…

- ☆歯ブラシの持ち方は、えんぴつと同じ。
- ☆歯1～2本分ずつ、軽い力でみがく。
- ☆歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先が当たるように。

鏡の前で CHECK & CHECK



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、よく分かります。



●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？



●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？

……よい姿勢のヒント……

- ☆肩の力を抜く。
- ☆胃を持ち上げるような感じで、おなかに力を入れる。
- ☆頭のてっぺんが上に引っばられるようなイメージで。
- ☆歩くときは、つま先を上げ、かかとから地面に着く。