

ほけんだより 11月

令和3年11月2日
市川市立福栄中学校
保健室

歯をぐっとかみしめると、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です。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。スポーツをするときには、こうして歯をか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ます。

もしも虫歯があったら、しっかり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るそうです。スポーツを思いきり楽しむためにも、歯の健康は大切なですね。



爪は家で切ってください！

保健室には、毎日のように「爪切りを貸してください」という人がきます。忙しい毎日ですが、爪切りは家で済ませてきましょう！毎週日曜日は爪を切る日にしてはどうでしょうか？

〇〇の正しい切り方は？

- Q さて、私は誰？**
私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのになって？いえいえ、私が無くなるとモノがうまくつかめませんよ。
- A 私は爪です**
私が伸びすぎるとケガのもと。2週間間に1回くらいの目安で切ってください。

〇 正解の切り方 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。

X NGの切り方 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。

お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってくださいね

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう



背中が丸まっていますか？

人に近いといわれるサル。しかし、脳の重さは約300gしかありません。一方、ヒトの脳は約1500gで頭の重さは約4000g。とても重いので、背骨の形はS字の形をしています。Sの形はばねの働きで、重い頭を支えることができるのです。ところが最近、サルのように丸い背中の人が見られます。横から見たときに耳が肩より前にある人は要注意。頭の重さが負担をかけて、頭痛などの原因になります。

ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ
なんだか調子がわるいなあ
気持ちもしゃっきり！

肩こり
背骨がゆがむ
胃腸の動きがわるくなる
腰の痛み

あごをひく
胸をひらく
背筋をのぼす
おしりを引き締める

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は…

教室の換気のコツは…

寒くなってきて、たくさんの窓を開けるのは寒いと感じる季節になりました。それでも、感染予防のために換気はとても重要です。効果的に換気をするコツは、ベランダ側と廊下側の2か所の窓を開けて、空気の通り道を作ること。右の図を参考に、常に少しずつ窓やドアを開けておくようにしましょう。



【保護者の方へ】
新型コロナウイルスのワクチン接種がすすみ、学校で副反応の症状が現れる生徒が増えていきます。副反応の症状が現れた場合には、保護者の方にご連絡し、無理をせずに速やかに早退をおすすめしています。朝、ご家庭で体調がよい場合でも、学校で具合が悪くなる場合がありますので、ワクチン接種後は、学校からの連絡が取れるようにしておいていただけますと幸いです。

