

令和5年11月15日
北九州市立今町小学校
保健室 No. 8

11月になり、急激に冷え込むようになりました。いきなり寒くなったので衣替えがおわっていない人もいませんか。その時の自分の体調や気温に合わせて衣服の調整ができるように準備をしましょう。

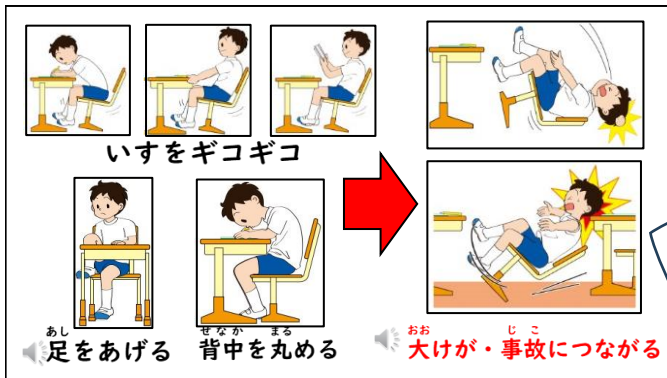
北九州市内では、インフルエンザが流行っています。学級閉鎖・学年閉鎖をしている学校も少なくありません。心も体も元気に過ごすために、手洗い・うがい・手指消毒・換気・水分補給などの感染症対策を続けましょう。



いい姿勢の合言葉

ぐーぺたぴん

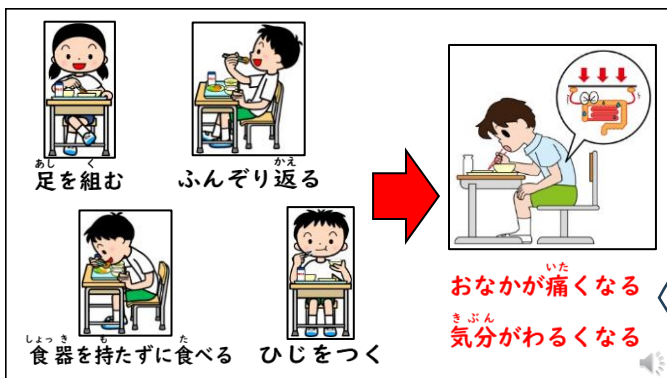
11月1日は「いい姿勢の日」でした。学習時の集中力アップや食事の時の消化吸収のためにもいい姿勢は欠かせないことを、『いままちけんこうチャンネル(動画)』を通して11月7日(火)の給食時間に学習しました。



絵のように、椅子をギコギコさせている人はいませんか？他にも、椅子の上に足を上げていたり、背中が丸まっていたりしませんか？

このような姿勢をしていると、バランスを崩し、椅子ごと倒れて、床で頭を強く打ったり、後ろの人の机で首を強く打ったりするようなことが起こるかもしれません。

座り方や姿勢一つで、大けがや事故にもつながります。だからこそ、いい姿勢をすることは大切です。



食事のときに椅子の上に足を上げたり、足を組んだりしている人、ふんぞり返っている人はいませんか？他にも、食器を机に置いたまま食べている人はいませんか？食器を持ち上げていても、肘をついている人もいませんか？

姿勢が悪い状態で食事をする、胃や腸などの内臓が圧迫されて、消化・吸収に時間がかかってしまいます。また、うまく消化できずにおなかが痛くなったり、気分が悪くなったりする原因にもなります。



悪い姿勢のままだと、背骨が曲がってしまったり、視力が低下したりすることにもつながります。

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!



換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

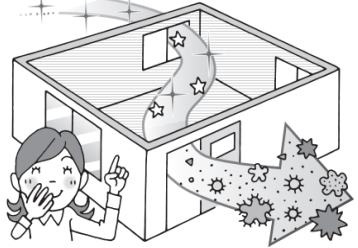
においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新

鮮な空気にはリフレッシュ効果

があり、脳の働きが活性化します。

そのため、気分がすっきりしたり、

集中力が高くなったりします。休み

時間ごとにを行うなど適度に換気をし

て、健康的に過ごしましょう。



みがき残しはないかな?

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

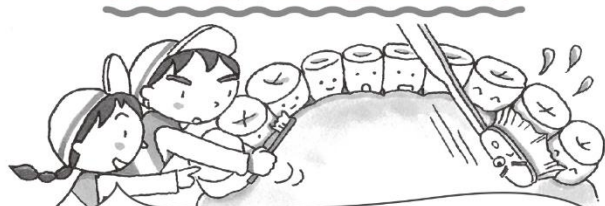
歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとも毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていないにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。