



国頭中学校 保健室
平成25年 11月

姿勢(姿勢)のしよう!



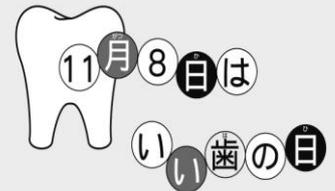
正しい姿勢で学習しよう

11月の保健目標

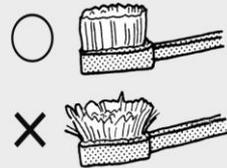
朝晩冷え込むようになってきましたね。からだは寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすくなります。先週は、修学旅行・チャレンジウィーク・宿泊学習がありました。疲れは残っていませんか？睡眠・栄養をしっかりとって体をきたえ、風邪を予防しましょうね。

むし歯の治療は すみましたか？

	4月の検診で むし歯があった人	治療が すんだ人	治療が まだの人
1A	12人	4人	8人
1B	13人	0人	13人
2A	10人	1人	9人
2B	12人	1人	11人
3A	7人	0人	7人
3B	10人	2人	8人
全体	64人	8人	56人



歯ブラシのチェックしていますか？



毛先が開いたら、新しいものにとりかえましょう



☆まだ治療カードを提出していない生徒には、再度治療カードを配布します。
早めにむし歯を治療し、治療が終わったら、治療カードを担当の先生に提出して下さい。

11月はカラダの記念日がいっぱい!!

1 点字制定記念日

日本語を表す点字が正式に採用された日(1890年)。点字は、1825年にフランスで最初に考案されました。

2 3 4 5 6 7



8 いい歯の日

11(いい)と8(歯)の語呂合わせです。歯は、健康を支える土台。きちんと手入れして、大切にしましょう。

9 換気の日

11(いい)9(く・き)で、換気の日。かぜの流行を防ぐため、休み時間には窓を開け、空気を入れ換えを!!

10 トイレの日

11(いい)10(といれ)で、トイレの日。1人ひとりの小さな心がけが、気持ちのよいトイレをつくります。

11

12 皮膚の日

11(いい)12(ひふ)の語呂合わせ。秋から冬は空気が乾燥し、皮膚も乾燥しやすいので、早めのケアを!!

13

14 世界糖尿病デー

20歳以上の4人に1人以上は、糖尿病または予備群*。10年先の健康をつくるのは、今のあなたの生活習慣です。定期的に見直しましょう。

15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



New! 世界トイレの日

世界では約25億人が自分のトイレのない生活を、感染症の危険にさらされています。この状態を改善するため、2013年7月、国連総会で制定が決議されました。



おまけ 鏡の日

11・11は、鏡に映しても同じように見えることから、鏡の日。髪型を直すついでに、姿勢もチェックする習慣を。

【記念日の出典】点字制定記念日(特定非営利活動法人日本点字普及協会)、いい歯の日(日本歯科医師会)、換気の日(日本電機工業会)、トイレの日(日本トイレ協会)、世界糖尿病デー(世界保健機関)、世界のトイレの日(国連)、鏡の日(全日本鏡連合会)

*データ:「平成23年国民健康・栄養調査結果の概要」厚生労働省

て あら 手洗い

いつ?
.....



● 食べる前



● トイレの後



● 外出の後



● せきやくしゃみの後

● 鼻をかんだ後

どうやって?
.....

① 手をぬらし、石けんをつけます。

② 両方の手のひらをこすり合わせ、よくあわ立てます。

③ 手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。

きれいなハンカチで、水分をしっかりとふき取ることも、わすれないでね。



うがい

いつ?
.....



● 空気が乾燥しているとき



● かぜが流行しているとき

● 外出の後

● 人の多いところに行った後



どうやって?
.....

① 水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。

② 水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。

③ ②を3~5回くり返します。



かぜ予防のために、今すぐできること

せきエチケット

どうやって?
.....



● せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。



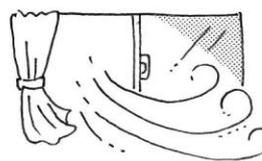
● くしゃみやせきをするときは、しぶきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりかかれるようにしましょう。



かんき 換気

いつ?
.....



● 休み時間



どうやって?
.....

1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気を入れかえをします。



みんなが「寒い」と思ったら、窓を閉めてください。

