

# ほけんだより 11月

舟橋村立舟橋中学校  
令和5年度11月号

日暮れが早くなり、すぐそこまで冬の気配が感じられるようになりました。今のところかぜ症状を訴えている生徒はほとんどいませんが、県内ではインフルエンザが流行していますので、今後も感染予防や早期対応を心がけていきましょう。



## 保健目標

よい姿勢を心がけよう



## 正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

よい姿勢だと…

### 集中力アップ！

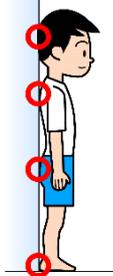
背中が丸まっていると呼吸が浅くなります。背すじを伸ばすと脳に十分酸素が届いて、集中力が上がります。

### 体幹をつくる！

姿勢を支えるための筋肉が自然に鍛えられます。また血流や内臓の働きが改善され、代謝もよくなります。

### 見た目がよい！

背すじがすっと伸びていると、人から見られたときの印象がとてもよくなります。自分の気持ちも引き締まります。



❖舟橋中では普段の姿勢として「立腰（腰を伸ばす、骨盤を立てて座る・立つ）」を呼びかけています。普段から「立腰」を意識して、心身共に健康に過ごしましょう。



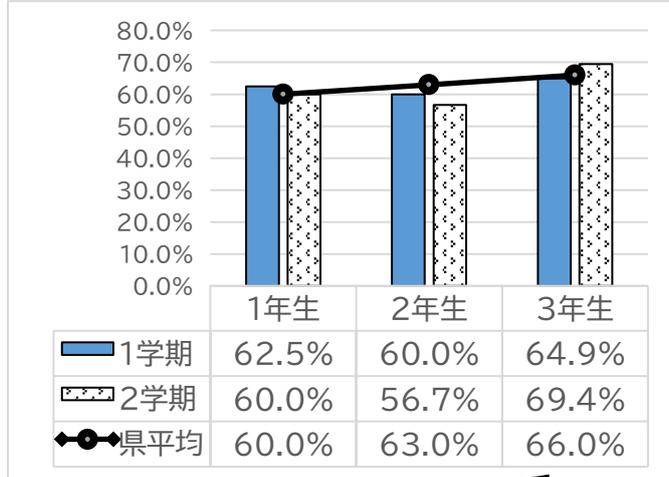
# 秋の健康診断の結果より



## 視力検査の結果



\*低視力者（B・C・D判定）の割合



\*1、2年生は1学期より低視力者が減少しましたが、3年生は増加傾向です。

## 歯科検診の結果



(11/2実施 のべ人数)

- ★むし歯 4人
- ★要観察歯 25人
- ★歯肉炎 9人
- ★歯垢 23人
- ★歯石 20人
- ★要注意乳歯 4人

\*みがき残しのない、丁寧な歯みがきを心がけましょう。

\*「要受診」欄に○印がある人は、早めに受診をしてください。

### 換気をしないと...



酸素が不足し、頭痛・吐き気の原因に。

◎寒い季節はつい換気を避けたいがちですが、新鮮な空気は集中力を高めたり、気分をすっきりさせたりします。こまめに換気をして、健康的に過ごしましょう。



感染症にかかりやすくなる



汗や食べ物等のおいがこもり、嫌な臭いに。

### 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。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。「外から外へ」廊下の窓も忘れず開けましょう。

