

# ほけんだより 11月

令和5年11月13日  
川口市立領家中学校  
保健室 No. 8

## 令和5年度体育祭開催！お疲れ様でした！



11月2日、11月とは思えない汗ばむ陽気の中、第44回体育祭が開催されました！今年の体育祭は例年以上に体育委員が中心となって運営し、領中生全員で作り上げる一体感を感じました！みなさんの笑顔が輝く1日でした(^\_^) お疲れ様でした！

保健整美委員が今年も、プールのトイレ・領武館トイレの掃除、救護テントの準備、救護の補助を頑張ってくれました！目立つ仕事ではないけれど、領中生や保護者の皆様が体育祭当日快適に過ごせるには欠かせない仕事です(^\_^) 頑張ってくれた前期保健整美委員25名に感謝です！

◆救護テント利用者◆	
ケガ	15人
病気	6人



## 「歯と口の健康を守ろう！」 6組で歯科保健授業を行いました♪

11月8日は「いい歯の日」ということで、養護教諭による歯科保健授業を6組で行いました。

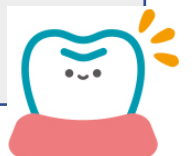
歯はなぜ様々な形をしているのか、歯こうについて、むし歯の進行はどのように進むのかなどを一緒に学びました。授業の後半では、実際に歯ブラシをもって歯のみがき方をみんなで学びました！



**重要**

## 歯医者へ受診をお願いします！

現在、領家中の歯科受診率は **87%** です。歯科健診で受診勧告「要受診」だった生徒は必ず年度内での受診をしましょう。特に、3年生で「要受診」の生徒は、受験を控えていること、「川口市子ども医療費」を使用できるのが中学3年生までであることから必ず年度内に歯医者へ受診してください！受診勧告で「経過観察」だった生徒も悪化を防ぐためにも歯医者への受診をおすすめします。



# 今月の保健目標

# 「姿勢をよくしよう」

教室で授業を受けているときや、朝の登校の様子をみていると「姿勢」が悪い人がちらほらいます。また、友達関係などの悩み事があり気分が落ち込むときも「姿勢」が悪くなりがちです。少し「姿勢」を意識するだけでも気持ちが前向きになることもあります！良い「姿勢」のポイントを学んで生活に活かしてみてください！



## 良い姿勢で健康に過ごそう!

1つでも当てはまったら姿勢が悪くなっているかもしれません。

こんなことをしていませんか?

- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持つ



悪い姿勢をしていると…

### 体の不調の原因になる



お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。

### 心の不調の原因になる



姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもなることがあります。

## 良い姿勢になろう!

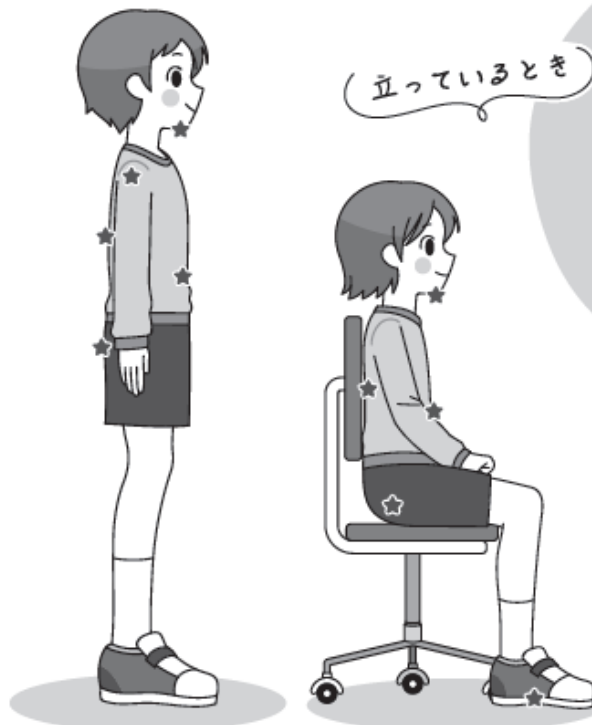
良い姿勢をしていると…

### 代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

### 集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める

座っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。