

# Health Care News

11月

上宮太子中学校  
上宮太子高等学校  
保健室

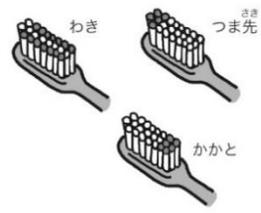


1か月に1回が目安です♪

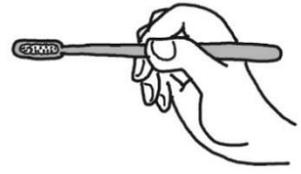
鏡を見ながら磨くといいよ♪

## じょうずな歯みがきで、いい歯に!

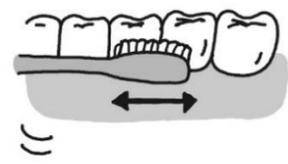
**ポイント1**  
歯ブラシのわき、つま先、かかとうを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



**ポイント2**  
えんぴつ持ちをして、軽い力(歯ブラシの毛先が広がらない程度の力)でみがく。



**ポイント3**  
歯ブラシを大きく動かさず、歯1~2本ずつ小さざみにみがく。



虫歯予防になる



肥満予防になる



いっぱいかむと  
いっぱい噛むと

頭が良くなる



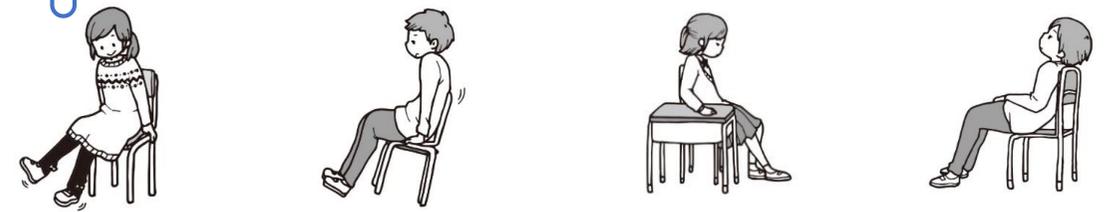
だ液がたくさん出る



11月になり、今年も残すところあと2か月となりました。もう1年が終わると思うと本当に早いな~と思います。そして、朝晩冷え込む日が続いていますね。体調不良を訴える人が多くなっています。手洗い・うがいを徹底し、睡眠をしっかりとって、かぜやインフルエンザを予防しましょう。



## こんな座り方、していませんか?



どうして姿勢をよくするの?

- ◆ 内臓や脳がよくなる!
- ◆ 視力低下を防ぐ!
- ◆ 見た目がキレイになれる!



## ~立腰で成績UP~ 正しく座るコツはグー・ペタ・ピン

- ☆グー 机と自分のお腹の間は、グー1つ分空ける。机にもたれかからないように座ります。
- ☆ペタ 足の裏を床にペタッとくっつけます。足を組んだり、机の足のパイプに乗せないように。
- ☆ピン おへそから下を床に対して垂直に立てるように意識して、背筋をピンとのばしましょう。



## 11月9日はいい空気の日

そろそろ暖房が入る季節です。閉めきった教室では、暖房とみんなの吐く息で二酸化炭素の濃度が高くなってしまい、頭痛や吐き気の原因にもなります。寒くてもこまめに窓を開けて、換気を心がけましょう

