

11月のほけんだより

熊本市立託麻中学校 令和5年11月28日発行 文責:瀧本



続けよう感染症対策

徐々に寒さが厳しくなっています。インフルエンザの流行は、感染者が減ったと思ったら増える状況を、ここ1か月以上繰り返しており、治まる気配がありません。

11月も終わりに近づき、修学旅行や強歩会等の行事も、もうすぐです。最近、保健室へマスクをもらいに来室する生徒が多いです。マスクは、感染症予防のためにも、乾燥から喉の守るためにも重要な道具です。サッと使えるように学校のバックに常に2~3枚入れておきましょう。



11月の保健目標は

“姿勢について考えよう”です。

いい姿勢

は、なぜ大切?

CHECK!!

あなたは大丈夫?

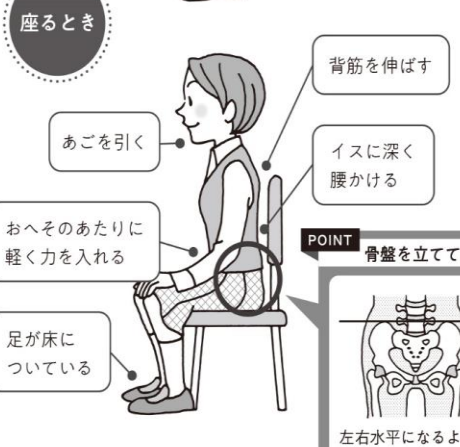
- いつものクセ
- いつも同じ手でカバンを持つ
 - 足を組んで座る
 - ノートや本に顔を近づけて見ている
 - ひじをついて座る
 - 寝ころんで本を読む
 - 片方の足に体重をかけて立つ

- 座るとき
- 背中が丸まっている
 - 背もたれによりかかっている
 - 腰が反っている



1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”



いいこといっぱい

1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?



学校のトイレは設備が古いですが、みんながキレイに使えば、古くても清潔が保たれ、イヤな臭いもあまり出ず、気持ちよく使うことができます。

★★みんなが気持ちよく使うためのポイント★★

- ★トイレトイレットペーパーのムダ遣いをしない。
- 【環境のためにも、必要な分だけ使います】



★足の位置を一步前にしている。

【尿や便で床を汚さないように】



★フタを閉めて流している。

【感染症対策だけでなく、イヤ臭いも防げます】



★次に使う人のことを考えて、汚れたらペーパーで拭いて、キレイにする。



トイレを出るときは
汚れていないかチェックしよう!
来た時よりキレイに使えているとGOOD★

