

# ほけんだより 11月

平成30年11月 大阪府立泉北高等学校 保健室

11月は実りの秋。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果物がたわわに実る季節です。みなさんのこれまでの頑張りも“実る”秋でありますように。急に冷えて寒い日もありますが、しっかり体調を整えて、いろいろな行事を楽しんでくださいな。

## 正しい姿勢



ときどき思い出して、  
ピンツとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

### 骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です!

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

### こんな座り方をしていませんか?

#### 背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



#### 足を組む

股関節や骨盤が傾きます



#### そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



#### 肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中が丸まっていますが、重心は前に移動します



#### ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



#### 足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります

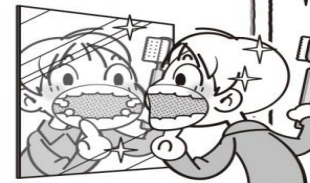


## 11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか?
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか?
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか?
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか?

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック!



虫歯、歯石付着は自然には治りません。5月の歯科検診で受診おすすめの用紙をもらった人で、まだ歯科受診していない人は、早めに受診しましょう。  
何も問題なくても定期的に歯科受診しましょう。

風邪、インフルエンザ予防は、マスクを正しくつけ、石鹸でしっかり手洗いすることが効果的です。咳やくしゃみなど風邪の症状がある人は、マスクを必ず着用しましょう。咳エチケットです。  
**※みなさんにお願いです。マスクは自分で用意してくださいね!! 保健室には緊急時用しかありません。。**



## ★スクールカウンセラー来校日変更のお知らせ★

(変更前) 11月28日(水) ⇒ (変更日) **12月18日(火)**

(変更前) 1月9日(水) ⇒ (変更日) **1月29日(火)**

上記のとおり変更になりました。時間はいつも通り 12時~17時です。

すぐに予約はいっぱいになりますので、カウンセラーの先生と面談を希望する場合は、早めに担任や教育相談係りの大橋先生、保健室までご連絡ください。予約状況により、ご希望の時間にならない場合もございます。

