



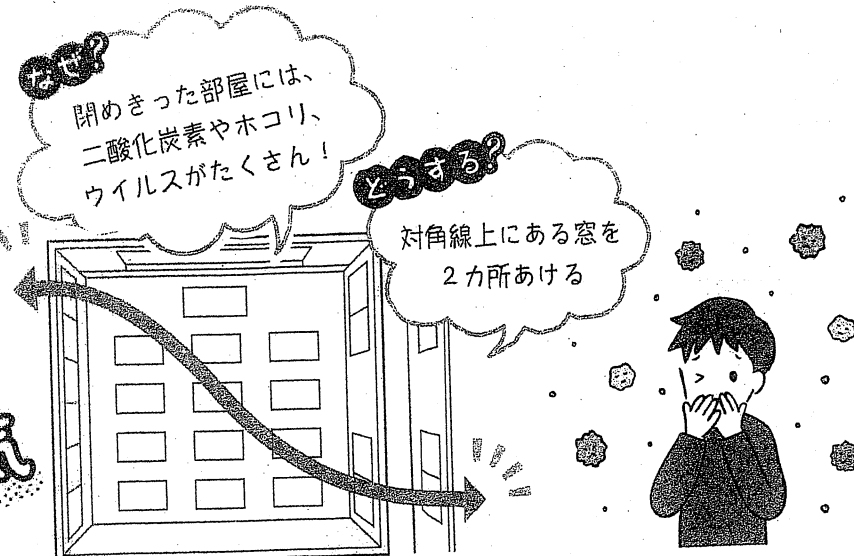
長岡京市立長岡第二中学校

令和4年11月8日 No.9

11月には姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮膚(12日)・・・と健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言っても、お祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。春の健康診断から約半年たった今、検査結果通知をそのままにしていないかなど、あらためて自分の健康について目を向けてみてください。



続けよう！
こまめな換気



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”

立つとき

あごを引く

おへそのあたりに軽く力を入れる

力は抜いて、肩の高さをそろえる

背筋を伸ばす

おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

あごを引く

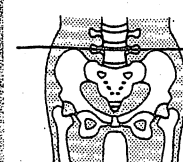
おへそのあたりに軽く力を入れる

足が床についている

背筋を伸ばす

イスに深く腰かける

POINT 骨盤を立てて座る



左右水平になるように

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

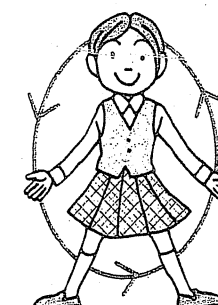
背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



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!?



11月8日は「いい歯」の日

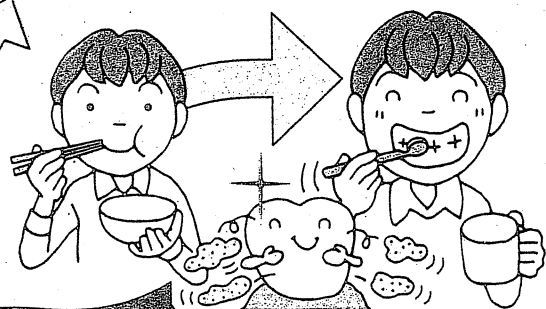
今日から
できる!

歯

に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

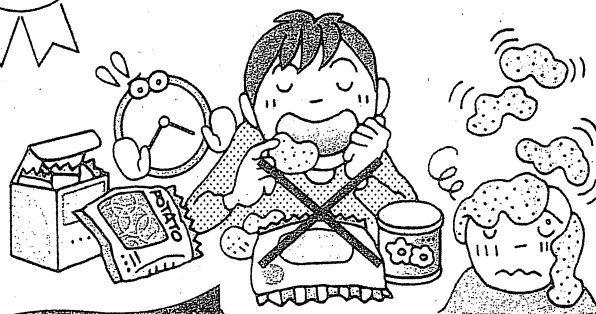
「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

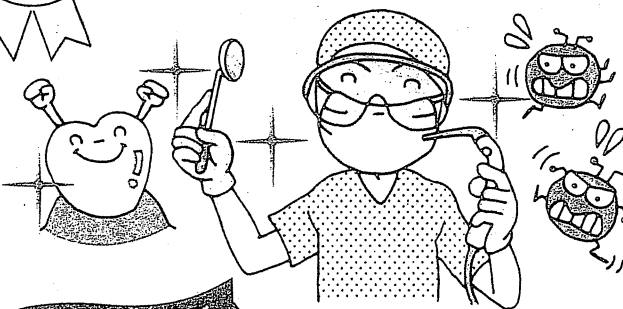
ひと口30回、もぐもぐしよう



よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。



尿検査のお知らせ

一次 11月10日(木)11日(金)

予備日 14日(月)

二次 <一次検査で異常があった人、未提出の人>

12月1日(木)2日(金)

*前日に容器等配布します。確認をしっかりと持ち帰り、当日朝の尿を採って提出してください。

どうして
おしっこ
の検査をするの?

おしっこのもとを作っている「腎臓」は、私たちの体にとって大切な役割をしている臓器です。

でも、腎臓が病気になっても「痛い」「かゆい」などの症状は出ません。何も感じないので病気を見過ごしてしまうかもしれないのです。

だから、おしっこの検査はとても大切。正しい方法でおしっこをとって、腎臓に異常がないか調べましょう。

●検査の前日はビタミンCが入ったジュースや栄養剤などは控える。

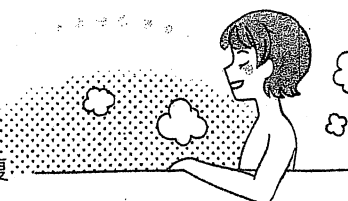
●朝起きてすぐのおしっこをとる。

●少しだけおしっこを出してから、中間のおしっこをとる。

入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38~40℃
- ・寝る直前に入らない

- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める



11月26日は
いい風呂の日

お風呂で ぽっ としませんか?

湯船につかると、こんなにいいこと