

すこやか

名古屋市立豊国中学校 保健だより

令和4年度 11月号

校庭にあるキンモクセイの香りで、季節の移り変わりを感じます。朝夕は、ずいぶん肌寒さを感じるようにもなりましたね。

体育競技会、合唱コンクールと大きな行事も終わり、すこし気が抜けた人もいるかもしれません。少し、落ち着いたこの時期に、毎日の授業や周りの人との関わりを見直してみましょ。もし、気になることや心配なことがあるときには、周りにいる家の人、先生、友達に相談してくださいね。

11月8日は「いい歯の日」



1本ずつ磨くように意識をしましょう。さらに、歯の前側、上側、裏側と3カ所にわけて磨きましょう。



軽い力で磨きましょう。強すぎると歯ぐきを痛めてしまうことも。鉛筆を持つように磨くのもお勧めです。



鏡を見て磨くことで、歯の汚れがしっかり取れているか確認できます。歯と歯ぐきの境目をチェック！

6月の歯科検診のあと、お知らせを全員に配布しました。受診が必要だった人も多くいましたが、歯科医院への受診は終わりましたか？報告書の提出状況を見てみると、まだ受診が済んでいない人も多くいます。受診が必要でなかった人も、定期的な歯科医院での検診とプロケアをすることは、将来の歯の健康のためにも大切です。自分の歯は自分で守っていきましょう。

11月1日は「いい姿勢の日」

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



一つでも当てはまった人は、体に負担が掛かっているかもしれません。授業中のあなたはどうですか？

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

夜の NG 習慣 ～睡眠を見直そう～ パート2

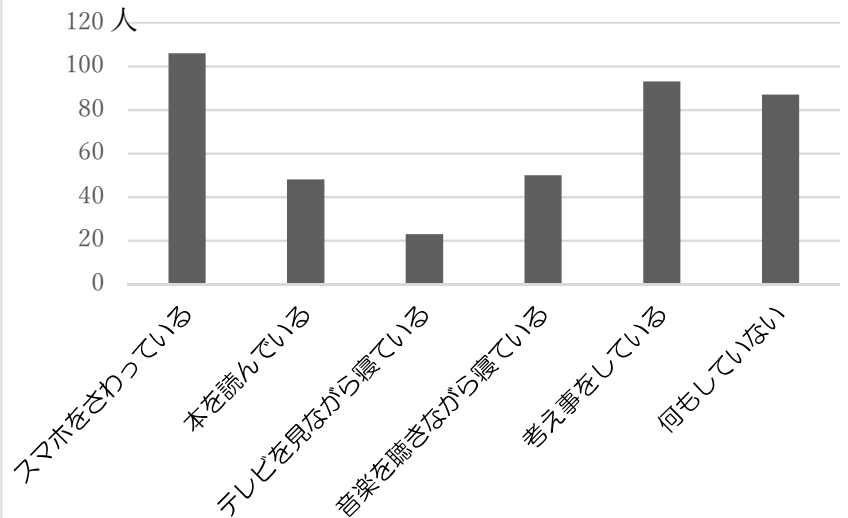
寝る前、布団の中で何をしていますか？との回答で多かったのは、「スマホをさわっている」でした。

寝る前にスマホをさわるとはよくないとアンケートに回答していた人もいました。しかし、つついさわってしまう、寝落ちすることで寝やすくなる気がする、寝る前しかスマホをさわれない、さわらないと落ち着かない…という人もいるかもしれません。

そこで、なぜ寝る前のスマホは NG なのか、もう一度考えてみましょう。

スマートフォンだけではなく、タブレットやテレビなどの液晶画面の光に含まれる「ブルーライト」という強い光を夜に浴びると、メラトニンの分泌が妨げられたり、脳が興奮（覚醒）したりして、寝付きにくくなったり、自分の気付かないところで、知らず知らずのうちに睡眠の質を下げてしまいます。何日かスマホを手元に置かずに寝ることで、すっきりとした目覚めを体感してみましょう。寝る前のデジタルデトックスにチャレンジ！！

寝る前、布団の中で何をしていますか？



～豊国中のみなさんに聞いた寝るための工夫②～

- ・寝る前にできるだけスマホやテレビを見ない。
- ・寝る直前に英単語を覚えるようにしている。
- ・目をつぶって深呼吸をする。
- ・何も考えずに頭の中を真っ白にする。枕の位置をすこし変えてみる。
- ・好きなキャラクターのぬいぐるみ、クッションを置いている。
- ・なるべく早めにやるべきことをすまして、すぐ布団の中に入る。

どんな工夫があるか
まだまだ紹介！



大切なのは 振り返り

勉強で

一度解いた問題でも、見直したり別の解き方を考えたりして「振り返る」と、学んだことがしっかり定着するそうです。

ケガをしたとき



なぜケガをしたのか、次から気をつけることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。

トイレのあと

紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えと、うれしいですね。

11月10日は 「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。

