



# ほけんだより 11月

文責 波佐見高等学校保健委員  
平成28年11月16日発行

11月に入り、日に日に寒くなってきました。この時期は、体調を崩しやすく風邪を引きやすいです。インフルエンザが流行しやすい気候となっているので、手洗い・うがいやマスクの着用をし、感染予防をして体調管理を整えておきましょう！！

## ～正しい姿勢を簡単に～



### 【立つとき】

- \* 下腹に力を入れて、お尻をキュッとしめる。
- \* 肩の力をぬく。
- \* 頭を吊り上げられているイメージ。

### 【座るとき】

- \* 椅子に深く腰かける。
- \* 軽くあごを引く。
- \* 背筋を伸ばして下腹に力を入れる
- \* ひざはだいたい直角
- \* 足の裏を床につける

11月8日は



の日

7つのかむこといっしょ

### だ液がたくさん出る

- ①むし歯を予防
- ②がんなどの病気を予防
- ③消化・吸収をよくする

### 脳を刺激

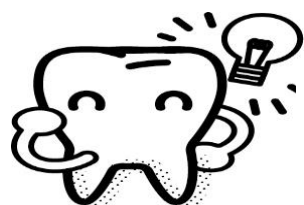
- ④肥満を予防
- ⑤学習力アップ

### 口の周り筋力アップ

- ⑥表情が豊かに
- ⑦くいしばる力アップで運動能力アップ

### よくかむための合言葉

- ①意識して噛んでみよう  
〈1口30回〉
- ②いつもより大きくカット  
〈食材を噛みごたえのある大きさに〉
- ③早食いは、NG
- ④飲み物で流し込まない
- ⑤一口を少なめに



11月末、期末考査頑張ろう！！！！

# 風邪やインフルエンザが 流行する季節になりました！！



風邪症状で保健室に来室する人が多くなってきました。  
これからますます、寒く乾燥してくると、加えてインフルエンザの流行が考えられます。

学校、特に教室は、たくさんの方が長時間過ごす場所なので、風邪やインフルエンザが蔓延しやすい環境です。感染を予防するために、手洗い・うがいのほかに、換気がとても重要です。

寒いからといって、何時間も教室の窓を閉めたままにいませんか？換気が不十分だと、風邪がうつりやすいだけでなく、集中力も低下します。健康に効率よく勉強するためにも、こまめな換気をこころがけてください。

同時に、個人の抵抗力を高めることも効果的！十分な栄養と睡眠が、健康なからだを作ります。また、受けられる人は予防接種を受けてください！！

## カゼ予防で大切なのは？



一人で悩んでいませんか？



波佐見高校には、スクールカウンセラーの先生が週に1回来校します。悩みがあるけど一人で抱え込んでしまっている人はいませんか？誰かに話を聞いてもらうだけで楽になることもあります。

もちろん保健室でも大歓迎です。誰にも聞かれない場合は、時間を調整しますので、話してみようと思ったら、相談部の先生か、保健室に連絡をくださいね。お待ちしております！！