

# ほけんだより

11月

長崎市立小ヶ倉中学校  
保健室

11月になりました。季節が一気に進み、最低気温が10℃台になっています。なにか脱ぎ着ができるような衣服で体調を整えると良いと思います。

## 11月1日は「いい姿勢の日」

数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



## 教室のイスの確認を！！

座っている時に足が床につかないことはないですか？



毎学期の身長の測定結果で適切な机・イスの高さの調整ができます。低すぎる、高すぎりと思うときは、先生に連絡してみてください。

## 11月8日は「いい歯の日」

### 鏡でチェック

- ・歯と歯ぐきの境目
- ・奥歯のかみ合わせの溝
- ・前歯の裏側
- も忘れずチェック！！



### 舌でチェック

みがいた後に舌で歯をなぞってみよう。  
ザラザラしていたら、  
みがき残しのサインかも！？



### 自分のクセを知ろう

右利きの人は、左の奥歯がみがきにくいことが多いです。  
力を入れすぎず、1本ずつ優しくみがくのがコツ。



毎日みがいているつもりでも、実はみがき残しがあることが多いです。みがき残しは、虫歯や歯ぐきの病気の原因になります。自分の歯みがきをチェックして、健康な歯を守りましょう！

## 防災の知識を広めよう！！

11月4日に避難訓練がありました。

保育部では、防災の知識を広める

ため、学年別に調べて発表しました。

皆さんだったら「非常用持ち出し袋」に何を入れますか？この機会にご家族で話し合って準備をしてみてはいかがでしょうか。



## 今後の保健関係学習会



11月18日（火）5校時 食育講演会（1年）

11月20日（木）6校時 性の学習会（1年）

12月 4日（木）6校時 薬物乱用防止教室（3年）