



2022.10.28
 関中学校
 保健室 No.13

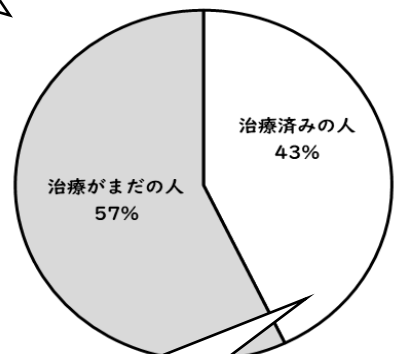
朝晩の空気が冷たく、少しずつ冬の気配が感じられるようになりました。それとともに「少し風邪気味かな?」といった様子の子もみかけます。今年の冬も、かぜ・インフルエンザに加えて新型コロナウイルス感染症の予防対策も引き続き実施していく必要があります。基本の手洗い・うがい・部屋の換気などの予防をしっかりと行うことが大切です。



10月末時点での、おし歯等の治療率は**43%**です。

治療が済んでいない方に、「歯科受診のお勧め」を配付しました。治療がまだの方は早めに受診してください。すでに治療は終わっている方で、受診報告をしていない方もいるかもしれません。病院を受診したら、受診勧告書の提出をお願いします。治療がまだの方は、悪くなる前に早めに治療をしましょう。

歯科 受診率 (10月末まで)



11月9日は「いい空気の日」

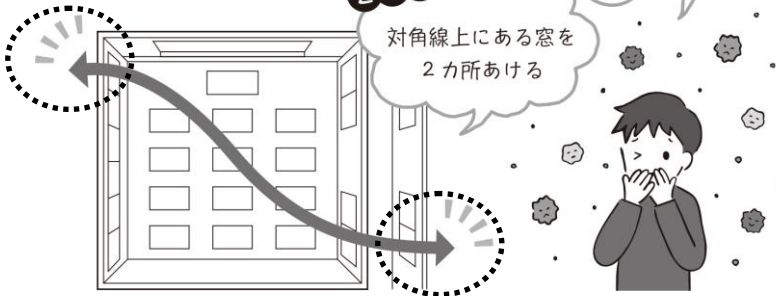
続けよう!
 こまめな換気

なぜ?

閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん!

どうする?

対角線上にある窓を2カ所あける



42人中18人

報告がありました!!



11月・12月 カウンセリング室の予定

深瀬スクールカウンセラー

スクールカウンセラー来校の予定です。勉強や部活動などの学校生活、友人関係など困っていることはありませんか? 一人で悩まず、まずは話をしてみましょう。カウンセリングの予約は、担当:麻生までご連絡ください。

11月14日(月)午後

12月5日(月)午後

11月21日(月)午後

12月12日(月)午前

時間を調整しますので、希望される生徒・保護者の方は担当:麻生または担任までご連絡ください



11月1日

♪いい姿勢はいいこといっぱい♪

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”

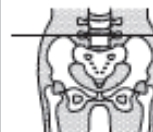
立つとき



座るとき



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!?

