

11月7日は立冬。秋から冬へと、季節が移り変わる季節になりました。朝晩冷え込む日も多くなり、寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。こまめに手洗いやうがいしてかぜのウイルスを近づけないようにしましょう。



11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの（歯垢）がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック！



MINIチェック

あなたの歯ブラシ、交換時期では？

- ブラシの毛先が開いている。
- 使いはじめてから1カ月以上たっている。



ブラシがへたってくるので、毛先が開いていなくても、使いはじめてから1カ月を目安に交換しましょう。1カ月以内なのに毛先が開いているようなら、力の入れすぎかもしれません。みがき方も要チェックです。

～姿勢を正しくししよう！～

よい姿勢は疲れにくく、集中力も高まります！

学習時の姿勢チェック

- ① いすに深く腰掛け、机と体の間をこぶし1つ分空、背筋を伸ばす。
- ② 胸をはり、足の裏全体を床につける。



こんな姿勢をとっていませんか？

姿勢が悪くなると、首や背中、筋肉に負担がかかるので、肩こりや首の痛み、腰痛の原因になることがあります。

また、内臓が正常な位置からずれ、圧迫されます。肺が圧迫されると、呼吸によって脳へ取り込む酸素の量が低下し、学習に集中できずイライラしてしまいます。



姿勢を正して
集中力アップ！



★ うつむいた姿勢に要注意！「ストレートネック」★

うつむいた姿勢のまま長時間過ごすと、「ストレートネック」の原因となります。パソコン等を使うとき、授業中の姿勢がまえかがみになっていないかを意識して、姿勢を正しましょう。

ストレートネックの症状

- * 頭痛
- * 肩こり
- * 首が痛い動かしにくい
- * 手のしびれ
- * めまい、ふらつき感がある
- * 胸焼け、吐き気がある
- * 上を向きにくい
- * 自律神経失調症、うつ症状
- * 自覚症状がない場合もある



★ うつむいた姿勢は、首に約30kgの負担がかかってしまいます。



インフルエンザの予防接種について

予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても軽い症状ですむという効果があります。摂取を希望する際は医師と十分に相談しましょう。



