



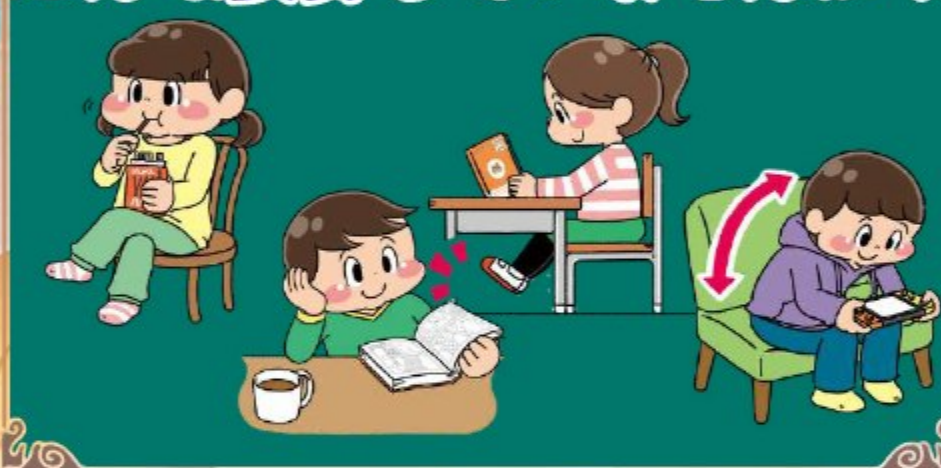
2025/11/4
名蔵校 保健室

がっ ほけんもくひょう
♪ 11月の保健目標♪
しせい ただ
姿勢を正しくしよう！

あっという間に11月に入りました。沖縄ではあまり秋を感じられませんが、夜風が気持ち良い季節です♪肌寒くなってくる季節の変わり目は風邪をひきやすい時期です。感染症も流行っています。手洗いや換気を心がけましょう！そして体調が良くない時には無理をせず、しっかり休みましょう。



しせい
こんな姿勢していませんか？



しせい わる
姿勢が悪いと・・・

- めがわるくなる
- 胃などの働きが悪くなる
- あたま かた いた
頭や肩が痛くなる

すわ
座っているときも



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。



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



11月8日は



掲示板上では背骨の確認ができるよ♪



大地さんが
お手伝い
してくれまし
た♪
ありがとう♡

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



食えるとき、かむ回数が
少ない (30 回以下)



食べた後に、歯みがきを
しないことがある