

ほけんだより  
尾張旭市立西中学校  
H28. 11. 1

11月7日は、立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。

西中学校でも、咳をしている人、鼻水やのどのかぜにかかっている人、マスクをしている人が増えています。インフルエンザにかかったという報告はまだありませんが、校区の小学校では、インフルエンザ A 型の報告がありました。衣服の調節や、温かい食べ物で体調管理をして、本格的な冬に備えましょう。

11月 1・2年生 身体測定の予定

7日(月)	1組2組、2E	15日(火)	1F
8日(火)	2C	16日(水)	1B、1C
9日(水)	2A、2F	17日(木)	1A、1E
10日(木)	2B、2D	18日(金)	1D
		21日(月)	1G

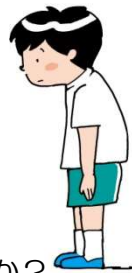


※ 制服を着たまま測定をしますので、体操服に着替える必要はありません。  
3年生の身体測定は、3学期に実施します。

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

姿勢を直すには、まず、自分の姿勢のくせを知ること。鏡のほか、写真に写った自分の姿を見ると、よく分かります。

- 立っているとき
- 歩いているとき
- 背中が丸くなっていませんか？
- 胸を張りすぎていませんか？
- ポケットに手が入っていませんか？
- 座っている時
- 背もたれに寄りかかっていませんか？
- 足を組んだり、投げ出したりしていませんか？



よい姿勢のヒント

- ☆ 肩の力を抜く。
- ☆ 胃を持ち上げるような感じで、おなかに力を入れる。
- ☆ 頭のとっぺんが上に引っばられるようなイメージで。
- ☆ 歩くときは、つま先を上げ、かかとから地面に着く。



きれいな姿勢で

頭も体もスツキリ



足の裏をしっかりつける

正しく座るコツは、「グー・ピタ・ピン」

- グー 机と自分のおなかの間は、グー（拳）1つ分空ける。机にもたれかからないように座ります。
  - ピタ 足の裏を床にピタっとくっつけます。足を組んだり、机の脚のパイプに乗せたりしないように。
  - ピン おへそから下を床に対して垂直に立てるように意識して、背筋をピンとのばしましょう。
- はじめはつらいけど、きもちもシャキッとやる気も出ます。

11月8日は いい歯の日



### 7つの かむといいこと

唾液がたくさん出

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

口の周りの筋力アッ

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口30

① 意識して 噛んでみよう。。

② いつもより 大きくカット。。。〇

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

食材を 噛みこたえのある大き



### かぜとインフルエンザ予防のために

### 11月9日は、いいくきのひで 換気の日

## 免疫力を高めるポイント

食事



バランス良く、3食きちんととることが大切！

睡眠



夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとう。

運動



適度に体を動かすことでストレスの解消にも！

体温



笑顔

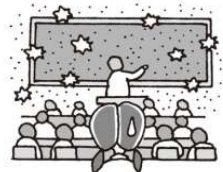


## 毎日いい空気で過ごすために 換気しましょう！

●目には見えないけれど…

換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、カゼなどの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。

せめて  
休み時間は  
しっかり換気！



★ここに注意

- ・空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を開けよう！
- ・窓から窓への空気の通り道を確認しよう。



- ・暖房をつけている時は、いつも以上

