

ほけな米あじ 11月

紀北工業高校 保健室

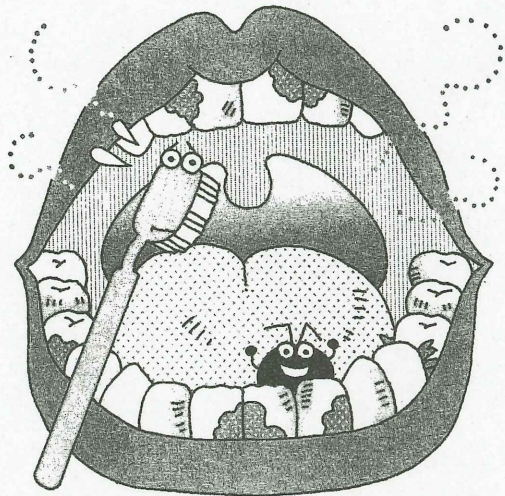
朝晩が特に冷えこむようになりました。のどの痛みや鼻水など、風邪症状を訴える生徒が増えています。手洗い・咳エチケット・換気など、十分な予防対策を行っていきましょう。寒くても、1時間に1回、10~15分程度、教室の換気を心がけてください。



鏡の前で CHECK & CHECK



「歯みがきの後」は毎回、「歯ぐきの状態」は1週間に1回程度、チェックしましょう。

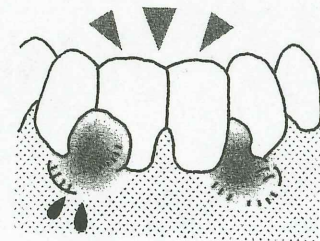


●歯みがきの後

- 歯や口の中に食べものカスや汚れが残っていませんか?
- 歯ぐきからの出血や痛みは、ありませんか?
- 歯と歯ぐきのさかい目に白っぽいものはついていませんか?

●歯ぐきの状態

- 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、はれぼたくなっていませんか?
- 赤く、はれているところはありますか?



正しい歯みがきのヒント

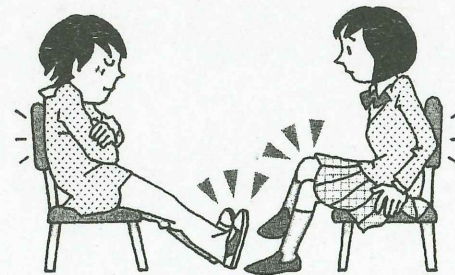
- ☆ 歯ブラシの持ち方は、えんぴつと同じ。
- ☆ 歯1~2本分ずつ、軽い力でみがく。
- ☆ 歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先が当たるように。



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わかります。

- 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?
- つま先が内側を向いていませんか?



●座っているとき

- 背もたれに寄りかかっていますか?
- 足を組んだり、投げだ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。
- ☆ 頭のてっぺんが上に引、は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。