

背中が曲がっていませんか？

姿勢が悪いと
どうなる？

肩こりや腰痛



一部の筋肉や関節に負荷がかかり、体の不調につながる。

太りやすくなる



内臓の位置がずれて負担がかかる。内臓の機能が低下すると消化機能が上手く働かず太りやすくなる。

視力低下

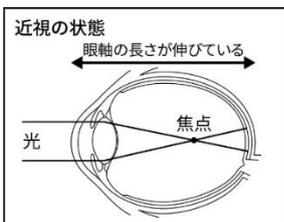
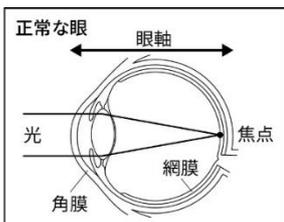


近くを見る時間が長いと眼球が変形。近視の原因に。勉強中やタブレット、スマホ使用中の姿勢に注意。

集中力が落ちる

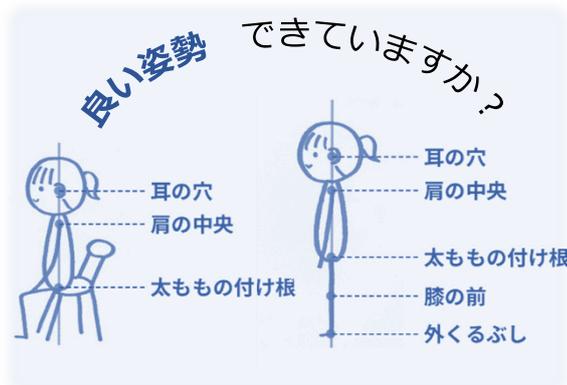


内臓の位置がずれて負担がかかる。内臓の機能が低下すると消化機能が上手くできず太りやすくなる。



近視予防対策

- ①屋外など明るい場所で1日2時間過ごす。
- ②20分に1回20秒以上約6m遠くを眺める。



令和6年11月
南河内第二中学校
保健室

小中一貫教育として祇園小、緑小と一緒に11月中に「からだweek」実施します。

二中では11月の第3、4週をからだweekとし、昼休みの運動実施、体力向上献立の提供、姿勢・視力チェックを行います。心身の健康のため、自分の体に目を向けてみましょう。

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側 奥歯の後ろ

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

歯と歯の間のみがきずし

歯間ブラシは隙間が空いているところに



デンタルフロスはさらに細かいすき間に



歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック。歯ブラシにはかため、ふつう、やわらかめなど種類がある。力加減にも気をつけて。

