

保健だより

山王中学校 保健室

R6. 11. 1

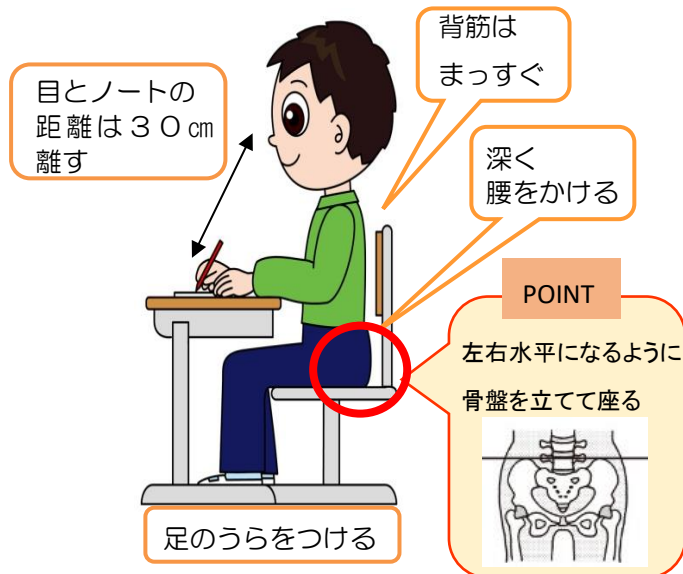
NO. 8

11月保健目標 正しい姿勢を心がけよう

良い姿勢を意識して生活しましょう

姿勢が良いと・・・

勉強するときの良い姿勢



私たちの姿勢は、背骨で支えられています。良い姿勢を保つためには背骨を支える筋肉（脊柱起立筋、腹筋）を鍛えることが大切です。そして、毎日、しっかり体を動かすこと、生活の中で、自分の姿勢を意識する場面を多くすることを心掛けましょう。

いいこといっぱい

2

集中力アップ

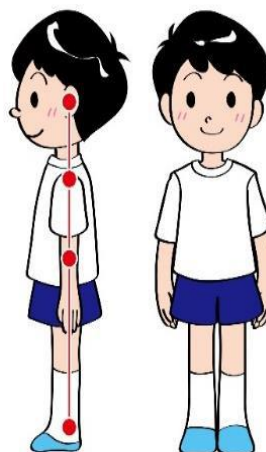
1

気分アップ

3

代謝アップ

立ったときの良い姿勢



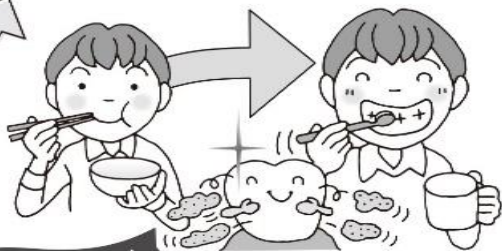
11月8日は いい歯の日

今日からできる!

歯に『いいこと習慣』

いいこと習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし菌も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。