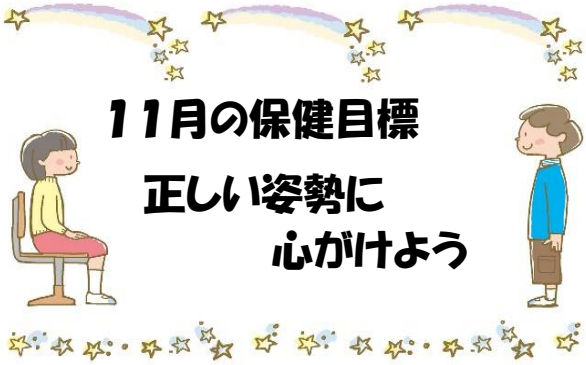
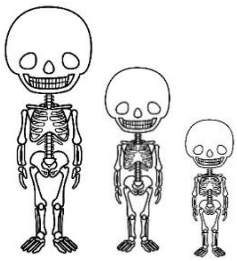
保健だより 11月

安城市立桜井中学校　保健室　　R8.11.2　No.7

朝晩と昼間との気温差が大きく、体調管理が難しい季節です。空気も乾燥しているため、のどの調子が悪い人が多いようです。制服の下の肌着で体温調節をしたり、水筒を持参し、こまめに水分補給をしたりして、体調を整えていきましょう。

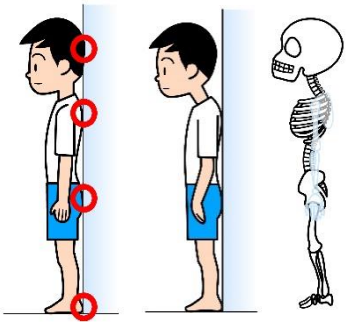




あなたの姿勢 美しいですか？

立った時の美しい姿勢は、壁にかかとを付けてまっすぐ前を向いたとき、後頭部、背中、お尻が壁に付く姿勢です。

一度試してみましょう。



立った時に、顎が前に突き出ている姿勢の人を多く見かけます。そのような人は、壁に後頭部がつかない立ち方をしています。頭の重さを支える首の骨がまっすぐになっており、この状態を<u>ストレートネック</u>と言います。

なんで身長が伸びないの？

視力が悪くなってきた気がする

腰が痛いなあ…



それはもしかして姿勢のせいかもしれません

姿勢は、見た目だけでなく、心身の健康にも大きなかかわりがあります。

１１月は○○の日がいっぱい！

健康に関する
１１月の○○の日

１１月　１日は　いい姿勢の日　：姿勢の大切さを見直す日

１１月　８日は　いい歯の日　：歯と口腔の健康を考える日



１１月 10日は　いいトイレの日　：
トイレの清掃方法や快適な使い方を見直す日



１１月 26 日は　いい風呂の日：
入浴による健康効果を見直す日



保護者の方へ

「日本スポーツ振興センター災害共済給付金システム変更について」

令和９年１月以降、日本スポーツ振興センター給付金申請システムが変更になります。新システム移行に向けて、令和８年１２月～令和９年１月に給付金申請システムが休止する期間が発生します。現在、申請するための「医療等の状況」を手元にお持ちの場合は、なるべく１１月１６日までに学校に提出していただきますよう、ご協力をお願いします。

令和９年１月以降の申請方法等については、改めてお知らせいたします。