



令和6年11月7日（木）  
山武市立成東中学校 保健室

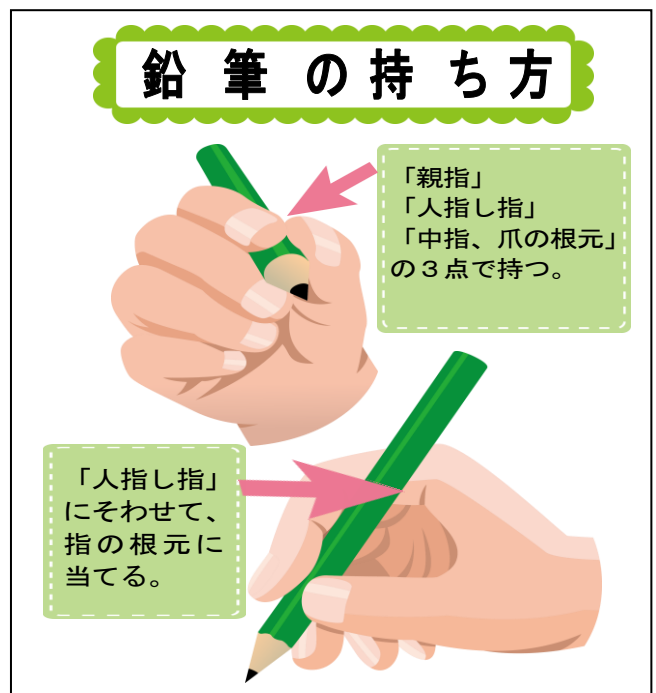
今日は、立冬です。日に日に風が冷たく感じるようになりました。寒くなると水分を摂らないまま1日を過ごす生徒がいるので、水分補給を心がけるよう生徒に声をかけています。

校内を巡回していると、授業中の座る姿勢や鉛筆の持ち方が気になりました。中学校では、「正しい姿勢で座る」「鉛筆の持ち方」を各教室に掲示し、正しい姿勢で授業に集中するように指導しています。御家庭では、子どもたちの姿勢が気になりませんか。ゲームや携帯電話・パソコン等を長時間使用して前傾姿勢でいると、肩こり、頭痛、肩甲骨周りの違和感等の痛みが始まります。痛いからといって動かさないでいると、どんどん痛みがひどくなることもあります。ゲームや携帯電話等、長時間の使用または深夜まで使用している場合は、時間を決めてください。

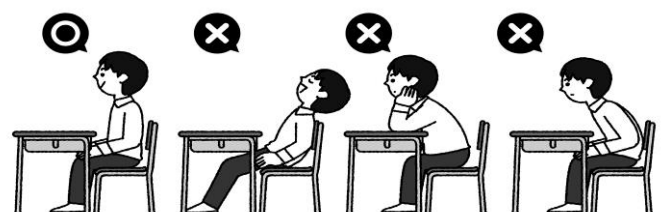
## 正しい姿勢で座る



## 鉛筆の持ち方



## 巻き肩になっていませんか？



「唾液」は歯のガードマン！

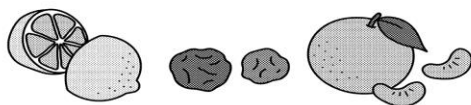
「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



## よくかんで食べる



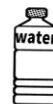
## すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

唾液をたくさん  
出すには？

## こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

## 唾液腺のマッサージ



耳の前から下～顎の先まで

※口腔内（口の中）をきれいにすると、歯周病予防やインフルエンザやコロナ等の感染症予防になります。昼休みに歯みがきをしましょう。

**7つのまちがいをさがそう！！**

