

千葉市立稲毛高等学校
千葉市立稲毛高等学校附属中学校
保健室

11月は実りの秋。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果物がたわわに実る季節です。みなさんのこれまでの頑張りのも“実る”秋ですね。

風が冷たくなり、急に冷え込んで寒い日もありますが、体調を整えて、元気に過ごしましょう。



歯の正しいみがき方検定

- 1 歯みがきの目的は をとりのぞくこと
- 2 みがき残しが多いのは「 と の間」「 と歯ぐきの境目」「かみ合わせの面」
- 3 歯ブラシの をきちんと歯に当てよう
- 4 歯ブラシの毛先が すぎないくらいの力でみがこう
- 5 歯ブラシは に動かして、1～2本ずついいにみがこう
- 6 でチェックしながらみがくと、みがき残しが少なくなるよ
- 7 歯ブラシを横にしてもうまく当たらないところは、 にしてみよう
- 8 寝ている間はだ液が少なくなってむし歯になりやすいから 前は特にしっかりみがこう
- 9 力が入りすぎる人は を持つのと同じ持ち方で
- 10 歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら しよう



あなたの点数は
(1問10点)

100点

解答⑩
C.O.Y.⑨⑥
受験⑧
ユウ⑦
講⑥
伝承⑤④
G.Y.③①
学生②
星①
学園①
ユウ②★

◎ 80～100点	知識はバッチリ！ これを生かして毎日みがこう
○ 50～70点	知らなかったことはなにか？ 今日から意識してみがいてね
△ 20～40点	せっかくみがいても、みがき残しがたくさんあったかも。正しいみがき方を覚えてね
× 10点以下	どんなふうにかみがいてたのかな？ 答えを見ながら一つひとつやってみよう

11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。
むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のいい歯みがきで
予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありますか？

歯みがきが終わったら、
鏡の前でチェック！



みなさん初めまして。10月22日より、稲毛高等学校の養護教諭として着任しました、太田沙絵美(おおたさえみ)と申します。

勤務開始から早くも2週間が経ちました。生徒たちの元気なあいさつと何事にも一生懸命に頑張る姿に日々元気と勇気もらっています。これからたくさんの保健室での関わりを通して、生徒たちと共に成長していきたいと思ひます。

よろしくお願ひします。



正しい姿勢

S. **ときどき思い出して、
ピンツとね**



理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる

1 

そのまま体を起こす

2 

これだけで完成です!

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

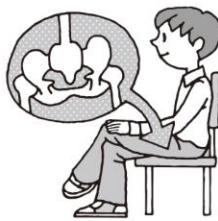
背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



インフルエンザい患時の登校許可証明書の変更について

千葉市では、医師によりインフルエンザと診断された場合には、学校保健安全法により出席停止等の措置を行うとともに、登校再開の際に「登校許可証明書（千葉市版）」にて医師の証明をいただいておりますが、平成30年11月より、インフルエンザに限り、保護者記載による報告書「インフルエンザにおける療養報告書」への変更を行うことになりました。（他の感染症はこれまでどおりです。）

詳細につきましては、10月24日付文書（中学校）、26日付文書（高等学校）「インフルエンザい患時の登校許可証明書の変更について」をお読みください。なお、「インフルエンザにおける療養報告書」は、本校のHPよりダウンロードして使用することもできます。