



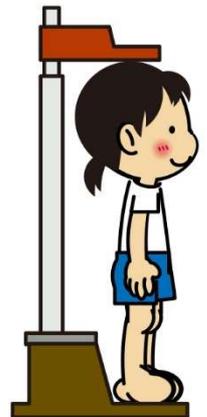
南牧中学校保健室 令和6年8月28日発行

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。少し見ない間に背が伸び、日焼けしたみんなの姿を見て、成長の様子や、部活動・カナダ語学研修・お手伝いなどを頑張った様子がうかがえて嬉しくなりました。2学期もよろしくお願いします(*^~*)

明日29日(木) 全校発育測定です

明日、6時00分に身長と体重を測定します。服装は**半袖・ハーフパンツ**です。

今回視力測定は行いません。2学期が始まって、黒板や教科書などが見えづらいな…と感じている人は、個別で測定をするので、いつでも保健室に声をかけてください。



30日(金)から フッ素洗口を始めます

★ フッ素洗口の日 : **毎週金曜日の給食後**、ランチルームで。

★ 持ち物 : **歯ブラシセット**を全員持ってきてください。

【やり方】

- ①ランチルームに歯ブラシセットを持って入室し、いただきますまでにコップに水を汲む。
- ②ごちそうさまをしたら、食器を片付けた人から歯みがきをする。
- ③歯みがきが終わったら、紙コップに入っているフッ素の液を口に入れ、**30秒ぶくぶく**をして水道に吐き出す。**(飲み込まないように気を付ける。)**

※もし間違っても飲み込んでしまっても、体に害はありません。

※歯みがきをせずにフッ素をすると効果が期待できません。

※フッ素洗口を行わない人も歯ブラシまでは一緒に行いましょう。

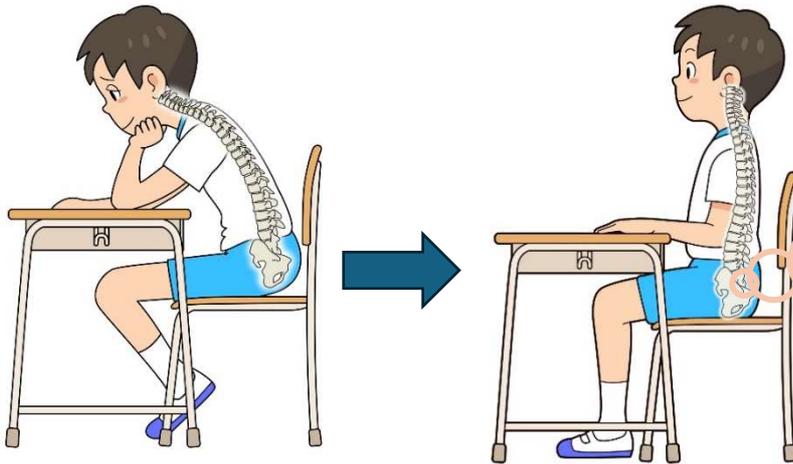


【フッ素洗口の効果・・・虫歯になりにくい強い歯に！】

- ① 虫歯菌のはたらきを弱めてくれる。
- ② 歯を強くして、虫歯になりにくくする。
- ③ 初期の小さな虫歯には治療効果もある。



2学期始業式 校長先生のお話から りつよう～立腰ってなに??～



こしほね こつばん
腰骨(骨盤)を立てて
背筋を伸ばして座る
姿勢のこと。

6月に行ったメディアアンケートで、「メディア機器(タブレットやスマホ)を使っていて心配なことはなんですか?」という質問がありました。その中で、「**自分の姿勢が心配**」と答えた人が**全校の40%ほど**いました。自分の姿勢について問題意識はあっても、中々改善できずにいるのではないかと思います。腰骨を立てる立腰の姿勢をとると、メリットがたくさんあります。長時間立腰の姿勢でいるのは疲れてしまうので、「授業の初め1分は腰骨を立ててみよう」など少しずつ意識して挑戦してみましよう。

腰骨を立てるといいことがたくさん！！

肺が広がって呼吸がしやすい。
→脳に酸素がまわりやすくなる。
→**集中力、やる気アップ!**

体を正しい位置でまっすぐに
することで**肩こりや腰痛が軽くなる**。
→自律神経が整う。頭痛も軽くなる。

骨盤のゆがみ、腸の圧迫が
なくなって、**お通じがよくなる**。
→美肌効果もあり!

胃の圧迫がなくなって食欲が出る。
しっかりごはんを食べられる。

姿勢がよくなると**スタイルもよくなる**。
姿勢がいいと自信がつく。