

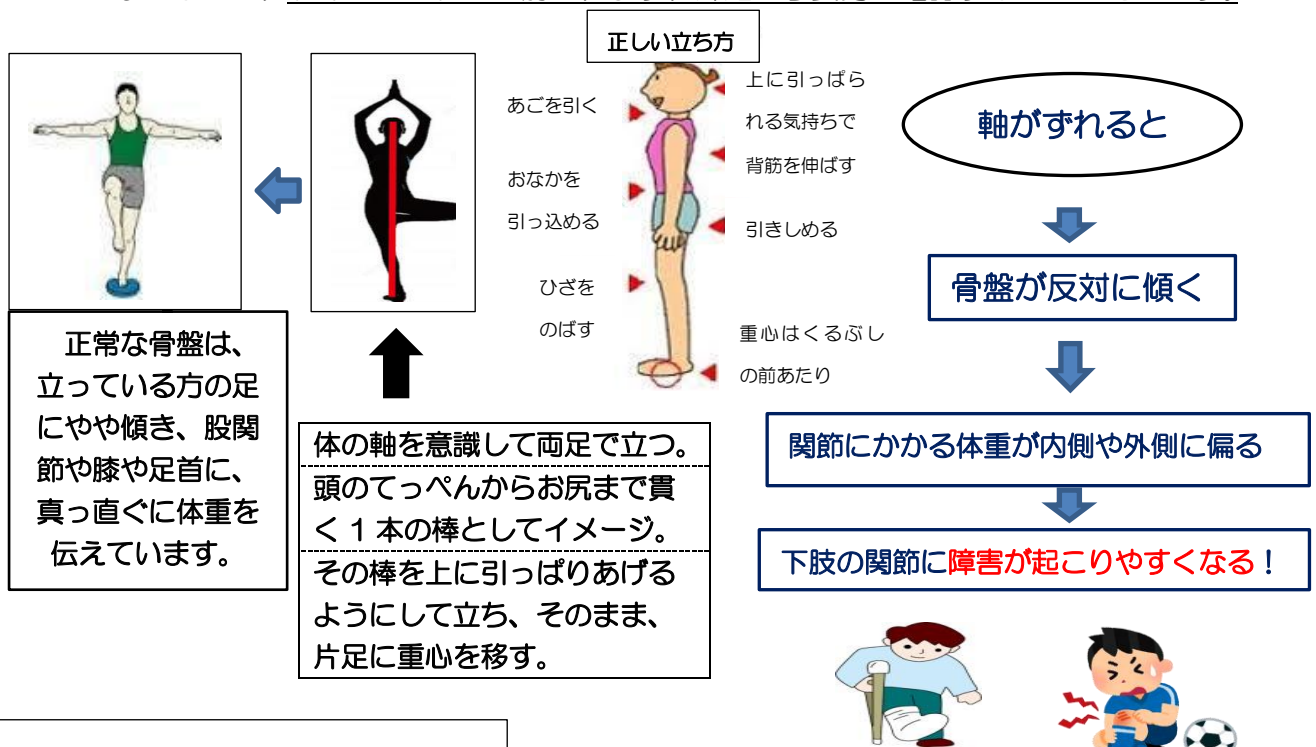


11月の保健目標 正しい姿勢を心がけよう



「けがの予防」に、片足立ちをして、姿勢を確認してみよう！

スポーツで多い下肢(股関節より下の足部分)のケガの発生には、体のバランスが関係しています。バランスの偏りには気づきにくいことがあり、そのまま、競技に入ってしまうと思わぬケガにつながるので、ウォームアップの前に、まず、片足立ち姿勢で確認するとよいそうです。



運動前に動的ストレッチを！

体を動かしながら関節などを回す。ラジオ体操やサッカーでいう「ブラジル体操」など。股関節のストレッチは、動かす方の足を1本の棒として振り子のように前後に振る「ふりふりストレッチ」がよい。

11月8日は「いい歯の日」



忘れていませんか？
早く、
治療しましょう！

4月の歯の検査で
治療のお知らせが出た人
(要観察を除く) **62人**

9月10日現在
治療が済んだ人
16人



11月9日は「いい空気の日」



ポイント1 空気の性質を利用する

冷たい空気は低いところから、暖かい空気は高いところから出ようとします。

ポイント2 風邪の流れを利用する

風の入ってくる窓と、もう一つ、できるだけ遠くの窓を開けて空気の通り道をつくれます。

ポイント3 換気扇を利用する

家庭では、換気扇もつけましょう。空気をかくはんするので効果的です！

まちがいさがし ⑦



かせ予防をはじめ、感染症の
予防は、**まめな手洗い**から！

**インフルエンザの予防接種をする人は、
早めに受けましょう！**

毎年、冬になると、インフルエンザが流行します。
インフルエンザの予防接種を受けるつもりの方は、免疫がつく
までに時間がかかるので、早めに受けておきましょう！

予約しましたか？

