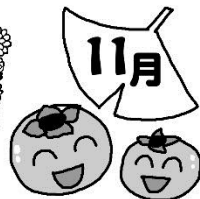


おげんたいおひ



西尾東高校
H28.11

日も短くなり、すっかり秋らしくなりました。朝晩の冷え込みも厳しくなってきましたが、体調を崩している人はいないでしょうか？だるさや風邪の初期症状（せき、鼻水、のどの痛み）など、少しでも体に不調を感じたら、“ゆっくり休む”ことを心がけてくださいね。

その症状、もしかして **姿勢** が原因かも？ こんな **姿勢** は、今すぐ直そう！！

こんな症状や行動に心当たりはありますか？

- いつも肩や首がこっている
- 短時間でも立っているのが辛い
- 足を組んで座ることが多い
- 勉強する時に机と顔の距離が近い
- 長時間座っていると、腰や背中が痛い

姿勢が悪いと、頭痛や腰痛、肩こり、便秘、疲れやすさなどの原因になります。さらに、体そのものの“ゆがみ”にもつながります。体がゆがむと、腰や肩、膝などに負担がかかり、運動中のケガの増加や思うように力が出し切れなくなります。

反対に、良い姿勢は、体を支える筋肉（体幹）がきちんと働くことで、負担が少なくなり疲れにくくなります。また、良い姿勢はその人の印象を大きく左右します。背筋を伸ばして颯爽と歩く人、猫背でうつむきながらだらだら歩く人・・・どちらが素敵に見えるでしょう？

ぜひ、意識して生活してみてください。



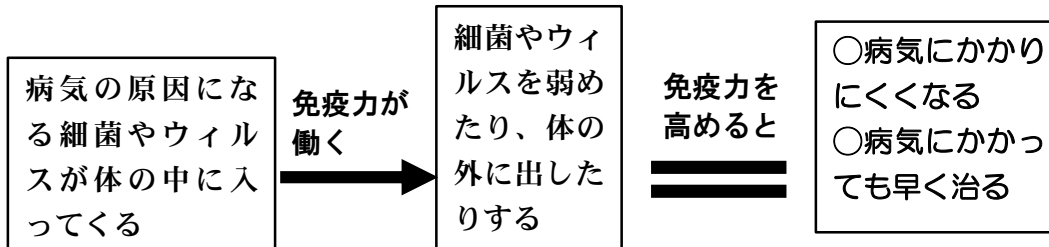
頭のとっぺんが糸で軽く引っ張られているようなイメージで背筋を伸ばす

背中からお尻、太ももにかけて直角になるように座る



免疫力を高めよう！

免疫力とは、体の中に入ってきた病原体（細菌やウイルスなど）が体に悪さをしないように弱らせて、体の外に追い出し体の仕組みのことをいいます。



★免疫力を高めるために心がけること★



質の良い睡眠

適度な運動をする



1日3回バランスの良い食事をする

歯の治療について

1学期の歯科検診の時に、治療のお知らせの用紙を渡しました。現在治療が終了して、学校に報告書が戻ってきたのは、**13.2%**です。むし歯は、放置して治るものではありません。歯科医院に行くということは、歯を大切にするという意識を高めることにもつながります。まだ受診していない人は、必ず受診するようにしてください。また、歯科検診以降に歯の様子で気になることがある場合も、受診してください。



◆早期受診・早期治療がおすすめです◆