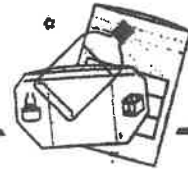


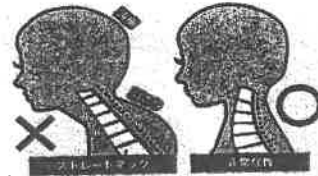
明日27日(火)は尿検査提出日です。

- 提出日 10月27日(火) 早朝尿(朝一番の尿)で、出始めの尿は捨てて中間の尿をとる。
 - 予備日 10月28日(水) 27日に忘れた人は、この日に必ず提出すること(尿は28日の朝にとる)
 - * 尿は決められた量を容器に入れること。(バーコードの入った袋の裏を見てください)
 - * 容器のふたをしっかりとめて、袋に入れて封をすること。(袋を汚さないように注意!)
 - * 提出するときは、ビニール袋などに入れないこと。
- 自分の健康状態を知る大切な検査です。期日を守って、忘れずに提出しましょう。午前中に業者が回収に来ます。**



11月の保健目標は「正しい姿勢を保とう」です。

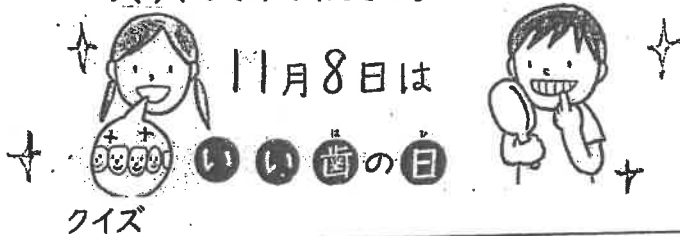
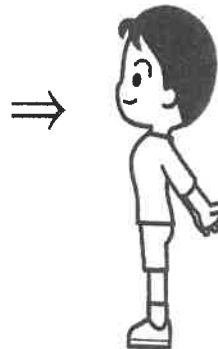
頭の重さは体重の約10%
首を前かがみにすると、肩にかかる力は3倍に!!



スマホやゲームのやりすぎで姿勢不良が続くと「ストレートネック」という首の骨のカーブがなくなる状態が発生し、首の痛みや手のしびれ、頭痛、肩こりなどの症状が出てきます。



筋肉のこりをとるために、座っているときは姿勢を正して座り直すこと、立っているときは両手を腰の後ろで組んでそらす姿勢を2、3回行うことで、固まった筋肉に血液を送ることができます。朝や寝る前にゆっくりやってみてください。



☆歯みがきをすることは、インフルエンザの予防につながる。○か×か?

正解は○ 正しい歯みがきをすることで、歯周病菌が減り、インフルエンザウイルスのもつ酵素の活性化を低下させるため、インフルエンザ予防につながる。

歯科検診ではc0保有者(う歯になりかかっている人)が多くみられました。放っておくと歯になってしまいます。食後の歯ブラシを丁寧に行い、甘い物をだらだら食べないように注意しましょう。