



うしさと NEWS

2018.10.30
保体委員会
3-323-1-3
No.267

11が8にすい歯の日

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が毎日の正しい歯みがきで予防できますよ。



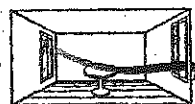
- ☐ 食べ物のカスや汚れが残っていないか？
- ☐ 歯と歯の間に白いものがついていませんか？
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきがかたくなっていませんか？
- ☐ 歯ぐきに赤い腫れがあるところはありませんか？

11月9日 いい空気の日

換気の3つのポイント!!

空気の入口と出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のこもった空気が上の窓から逃げていきます。



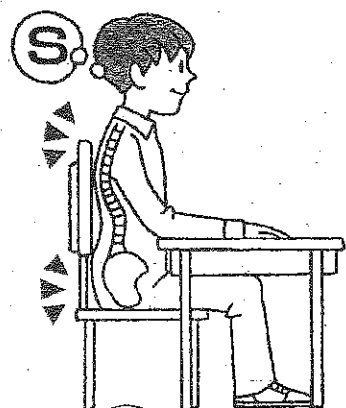
換気するとこんないいこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる。
- ・ニオイがなくなる。
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく。

正しい姿勢



ときどき思い出して **ピン** 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、クッションのはたけで重い頭が乗っても負担が軽くなります。

気を付けて
Aよう!

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも。

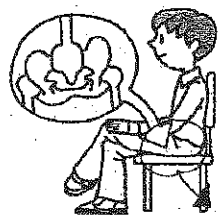
背中が丸い

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



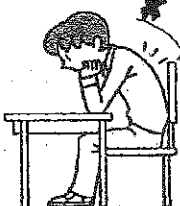
肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、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

