



令和5年度 11月号  
 橘学苑中学校・高等学校  
 保健室 小原 山内

朝晩とても寒くなってきましたね。今年の橘花祭も、皆さんの素晴らしいチームワークにより素晴らしいものとなりました。後期はまだまだ行事があります。中学生は、校外学習(特別講座)。高校1年生は、探究活動。高校2年生は海外研修旅行。高校3年生は受験。この時期は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。引き続き、手洗い・うがいを



○11月8日は「いい歯」の日です。  
 毎日歯磨きはしっかりやっていますか？  
 正しい磨き方はどうでしょう。1学期に実施した健康診断で歯科受診の必要があると判断された方は、早めに受診するようにしてくださいね。この機会にもう一度歯磨きの見直しをしましょう。

## 歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

全面	つま先	わき	かかと
例: 歯の表面、 かみ合わせなど	例: かみ合わせの小さな凸凹、 奥歯と奥歯の間など	例: 歯と歯肉の境目、 前歯と前歯の間など	例: 前歯の裏側、 奥歯の手前側など

# 心も身体もリフレッシュ!

ストレッチをしよう!

ストレッチには、スポーツによるけがを防ぐだけでなく、筋肉をほぐして血行を良くする効果もあります。普段の生活の中でうまく取り入れ、体だけではなく気分もリフレッシュしましょう。ぜひやってみてね。

少しずつ無理のない範囲で行いましょう 続けることが大切です

## かんたんストレッチ

★体側★



曲げた足側から  
からだをひねる

★肩筋★



ゆっくりからだをそらす

★臀筋★



★大腿前面★



★頸部★

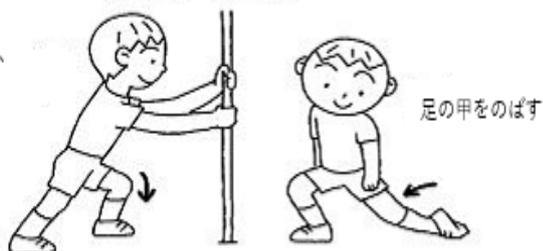


★大腿内側★

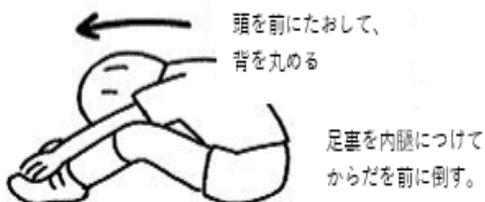


★下腿・足首★

かかとをつけて、ひざを曲げる。



★前腕・手首★



手の甲をのばす

