

# ほけんだより 11月

令和5年11月1日

友部第二中学校 保健室

No. 7



日に日に寒くなってきました。11月8日は「立冬」、暦の上では冬が始まる日のことです。これからは、空気が乾燥する季節です。新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎、季節性インフルエンザが流行する可能性があります。手洗いや部屋の換気、衣服の調整などを行い、健康な生活習慣を心がけて、感染予防に取り組みましょう。

さて、11月8日は、「いい歯の日」です。歯科検診でむし歯や歯並び等の心配な点があった人は、もう受診や治療は済みましたか？歯は一生ものですので、自分の歯と口がずっと健康でいられるように、歯磨きの仕方や食生活などを見直してみましょう。

## ～今月の保健目標～

- 歯を大切にしよう
- 姿勢に気を付けて生活しよう



## ～11月の保健行事予定～



日にち	予定	時間	対象	場所
6日 (月)	健康タイム⑦	13:10 ~ 13:25	全員	各教室

※毎週月曜日 (9:00~16:00)

教育支援員

脇坂先生 来校

※毎週水曜日 (午前中)

SSW (スクールソーシャルワーカー)

大田和先生 来校

※毎週木曜日

SC (スクールカウンセラー)

福本先生 来校



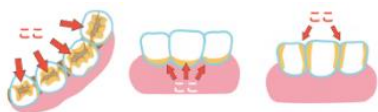
## ～1年生歯科指導 (笠間市永久歯対策事業) を実施しました～

10月13日 (金) に笠間市保健センターの歯科衛生士さんをお招きし、1年生対象の歯科指導を実施しました。

う歯 (むし歯) や歯周病について説明していただいたり、歯の染め出しを行い、みがき残しが多いところをチェックしたりしました。昼休みに歯みがきをした後でしたが、ピンク色に染まってしまう (歯垢が残っている) 人が多く、磨けていないところを確認する良い機会となりました。

### ○磨き残しが多いところ

- ・歯のみぞ
- ・歯と歯肉の境目
- ・歯と歯の間



### ○歯みがきのポイント

- ・「食べたらかみかく」を心がける
- ・就寝前の歯みがきはていねいに！



# 良い姿勢で健康に過ごそう！

## 〈できていますか？〉

- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- いすに深く腰かけている



## 〈こんなことしていませんか？〉

- いつも同じ側でカバンを持つ
- スマホをみる時間が長い
- 肘をついて座る
- 足を組む

1つでも当てはまったら  
姿勢が悪くなっているかも

## 〈悪い姿勢をしていると・・・〉

### 体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがある。



### 心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなる。不調が続くとうつ状態にもつながることがある。



## 良い姿勢になろう！

良い姿勢を  
していると...

### 代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

### 集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める

座っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。

## ストレートネック (スマホ首) とは??

正常な首の骨が「く」の字のようにカーブしているのに対し、首の骨がまっすぐ (ストレート) になってしまった状態。

予防方法：①スマートフォン等の長時間の使用を控える

②同じ姿勢を続けない

③座り方に気を付ける (骨盤を立てて座る・猫背にならないようにするなど)