ほけんだより　11月号

令和４年 11 月１日
生冠中学校　保健室

朝晩が寒くなってきました。これからの季節は空気が乾燥するため，新型コロナウイルス感染症に加え，インフルエンザなどの感染症の流行も心配されます。体調が悪い場合は無理をせず，ゆっくり休養をとりましょう。また，栄養・運動・休養のバランスを整え，体の抵抗力を高める努力をしてみましょう♪

そのためにも十分な睡眠時間の確保や，手洗い，うがいの徹底をよろしくお願いします。

【11月8日は『いい歯の日』】

むし歯があるかもしれないのに歯医者さんに行っていない人はいませんか？むし歯は自然に治ることはないので，そのまま放っておくと将来は入れ歯・・・なんてことにもなりかねません。また，**髪形などの見た目は気にするのに歯には無頓着なんて人はいませんか？**「いい歯の日」を機会に，もう一度自分の歯について考えてみましょう。

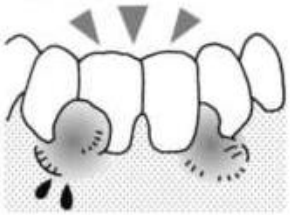
「歯みがき後」は毎回，「歯ぐきの状態」は1週間に1回くらいチェックしましょう。

【歯みがきの後】

- □ 歯や口の中に，食べ物のカスや汚れが残っていませんか？
- □ 歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
- □ 歯と歯ぐきの境目に，白っぽいものがついていませんか？

【歯ぐきの状態】

- □ 歯と歯の間の歯ぐきが丸く，腫れぼったくなっていませんか？
- □ 赤く，腫れているところはありませんか？



【自分の歯ブラシをチェック】

- □ ブラシの毛先が開いている
- □ 使い始めてから1か月以上たっている

歯ブラシは毛先が開いていなくても，使い始めから1か月を目安に交換しましょう。1か月以内なのに毛先が開いているようなら，力の入れすぎかもしれません。みがき方も要チェックです。

【笑うと幸せと元気がやってくるんだよ】

広がってほしいのは...
病気じゃなくて笑顔です！

【姿勢を正しくしよう!】

こんな座り方をしていませんか？	
背中が丸い 重い頭が前にでてしまいます。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，肘でつくより，背中が丸まってしまいます。 	**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。

自分に当てはまる座り方はありませんか？
こうした姿勢を続けていると，
将来，体のどこかが痛くなるかもしれませんよ･･･

【いい空気の日　呼吸ってなんでするの？】

　生き物はみんな，生きていくために酸素が必要です。水の中にいる魚だって，水の中から酸素をとり入れています。

　酸素の役割は，体の中の栄養を燃やしてエネルギーを作ることです。酸素をとり入れるためにするのが呼吸で，意識しなくても，眠っていても呼吸をしています。

　1回の呼吸では約400～500mlの空気を吸って，酸素をとり入れます。1日の回数は約 30,000 回にもなるそうです。

　その呼吸の約半分は室内ですると言われます。換気をこまめにして，いい空気の中で呼吸をしたいですね。