



ほけんだより 11月

令和3年11月2日
船橋市立行田中学校
保健室

日に日に寒さが増してきましたね。衣服等での体温調節はできているでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の流行はだいぶ落ち着いてきましたが、これから冬になるにつれて空気が乾燥し、ウイルス等が生存しやすい環境が整ってきます。感染症の流行には益々注意が必要です。手洗い・うがい、マスク、換気、密を避ける等、感染症予防対策の徹底を続けていきましょう。また、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動で感染症に負けない体づくりをしていきましょう。



11月8日は「いい歯」の日！！

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！

歯や口腔内を清潔に保つことが大切な理由を知っていますか？

歯や口腔内が清潔に保たれないと、「むし歯」や「歯周病（歯肉の病気）」になってしまいます。これらが悪化していくと、歯が抜けてしまったり、全身の様々な病気を引き起こす原因にもなります。

歯や口の役割は、「食べ物を噛み、味わいおいしく食べること」「人と豊かに話をすること」です。歯や口腔内の清潔を保って日々の生活を楽しく豊かにし、生涯にわたるQOL（quality of life：生活の質）の向上につなげていきましょう。



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



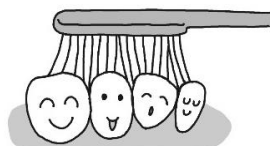
歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



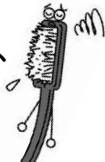
定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

歯磨きのポイント

- ① 歯ブラシの毛先を磨きたい場所にしっかりと当てましょう。
- ② 軽い力で動かしましょう。
- ③ 小刻みに動かしましょう。



☆1か所につき20回以上を目安に、丁寧に磨きましょう！



笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



記憶力アップ

ストレス軽減

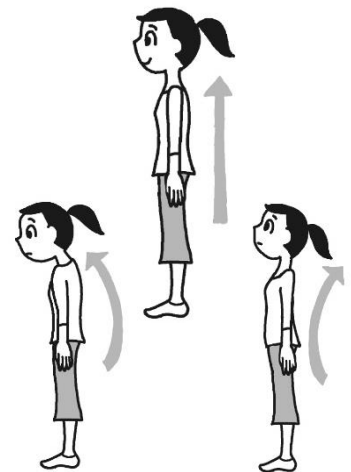
筋力アップ

きれいな歯で、もっと笑顔を輝かせよう！



座っているとき、立っているとき、正しい姿勢、保っていますか・・・？

姿勢をチェックしてみよう!



猫背になったり、
反り返ったりして
いませんか？



姿勢が悪いと体や心に様々な影響が起こることがあります。姿勢を正して、毎日健康に過ごしましょう。

① 骨格がゆがむ

背骨がゆがんで左右の肩や腰の高さが異なり、背中や腰に痛みが生じることがあります。また、首や肩、背骨周りの筋肉が緊張して肩こり、頭痛、めまいなどの症状もきたす場合があります。

ほおづえを頻繁についたり、寝ころんだまま絵をかいたり、テレビ画面を見たりすると、歯並びや噛み合わせが悪くなり、発音や食べ物を食べることにも影響してくることがあります。

② けがのリスクの上昇

関節に負担がかかり、運動時に痛みが生じやすくなります。また、つまずきやすくなったり、転んだときにうまく手が付けられないことがあり、大きなけがに発展する恐れも…。

③ 呼吸にも影響し、様々な病気の原因に…

猫背の姿勢は肺が圧迫されて浅い呼吸が増えます。酸素を十分に体内に取り入れることができないと、イライラや疲れやすさの原因にも。他にも、口呼吸になってウイルス等が体内に侵入しやすいほか、むし歯や喘息などを引き起こす原因にもなってしまいます。

④ 消化不良

姿勢が悪いまま食事をする、内臓が活発に働かず、食べ物の消化がうまく進みません。

⑤ 視力にも影響する

姿勢が悪いと、本やゲーム機など、手元と目の距離が近くなり、目が悪くなります。目と対象物の距離を30cm程離せるよう、正しい姿勢を保ちましょう。

インフルエンザ対策も忘れずに…!

今年には新型コロナウイルスのワクチン接種ができるようになり、行田中生の中でもすでにワクチンを打った人がいると思います。例年のインフルエンザ流行にも備え、インフルエンザの予防接種もできると安心ですね。コロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時期摂取する場合には医師に相談し、接種時期を十分に確認しましょう。