

ほけんだより 11月

令和4年11月1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ますか。

一時は落ち着いてきた新型コロナウイルスの感染状況ですが、また流行してきましたね。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。今年は、インフルエンザとの同時流行のリスクも高まっているため、手洗い・うがい、マスクの着用、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、3食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



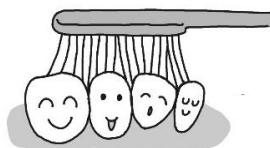
歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



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

きれいな歯で、もっと笑顔を輝かせよう！

「笑い」って、うつるよね♪



記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ



姿勢が悪いとどうなるのだろう・・・？

姿勢をチェックしてみよう！

授業を受けているとき、家で勉強をしているとき、本を読んでいるとき…様々な場面で、正しい姿勢を保つことはできているでしょうか。

姿勢が悪いと、次の①～⑤のような影響が起きてしまうことがあります。

正しい姿勢をキープして、毎日健康に過ごしていきましょう。



【悪い姿勢】が体に及ぼす影響▶▶

① 骨格がゆがむ

背骨がゆがんで背中や腰に痛みが生じたり、首や肩、背骨周りの筋肉の緊張から肩こり、頭痛、めまいなどの症状をきたす場合があります。また、ほおづえを頻繁につく、寝ころんだまま絵をかく・テレビを見る等では、歯並びや噛み合わせが悪くなり発音や食事にも影響してることがあります。

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、つまずきやすくなる、転んだときにうまく手が付けなくなる等にもつながり、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、酸素を十分に体内に取り入れることができなくなることでイライラや疲れやすさの原因になります。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と、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 30 cm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…！

インフルエンザも、新型コロナウイルスも、手洗い・うがい、マスクの着用、換気等、予防方法は同様です。また、規則正しい生活で健康な体づくりをし、免疫力を高めることも欠かせません。その他、予防接種でも感染リスクの軽減や重症の回避ができると言われていています。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、一定期間空けてからの接種となりますので、医師に相談し、接種時期を確認しましょう。

