

# 保健通信

～ヘルスプロモーション～



令和3年11月1日(月) No.24  
能登町立松波中学校保健室

<11月の保健目標>  
正しい姿勢を身に付けよう

秋もすっかり深まり、木々が少しずつ紅くそまってきましたね。朝・晩もぐっと冷え込むようになりました。少し寒くても体を動かすと体はぽかぽかしてきます。インフルエンザも流行する時期になってきますので、しっかりと感染症対策を行い、元気に冬をむかえましょう！



## ☆姿勢を見直そう☆

授業中、こんな姿勢の人はいませんか？



おしりが前にでてふんぞり返っている。



頬杖をつく。



足が床についていない。ぶらぶらさせる。

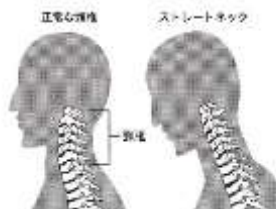


足を組む。



### ⚠️ストレートネックに要注意!⚠️

ストレートネックとは、スマホ首ともいわれています。本来、人間の頸椎(首の骨)は、7つの椎体によって構成されており、アーチをえがくように、頭の重さを支えています。スマホの使い過ぎ等により、筋肉が硬くなり、徐々に首の骨がまっすぐになっていきます。ストレートネックになると、肩こりや頭痛、手や腕のしびれなどの症状がでます。



### ○●○姿勢が悪いと…○●○

- ①悪いクセがつく。  
→背骨がゆがむ。
- ②筋肉が固まり、血のめぐりが悪くなる。  
→肩こり、頭痛、腰痛の原因となる。
- ③内臓を圧迫する(押さえつける)。  
→胃や腸の働きが悪くなる。
- ④血流が悪くなり、酸素が全身にまわりにくくなる。  
→集中力が低下する。
- ⑤ノートや教科書、タブレットに顔が近くなる。  
→視力が低下する。
- ⑥頬杖をつく。  
→顎がゆがんだり、歯並びが悪くなる。



# 11月8日いい歯の日

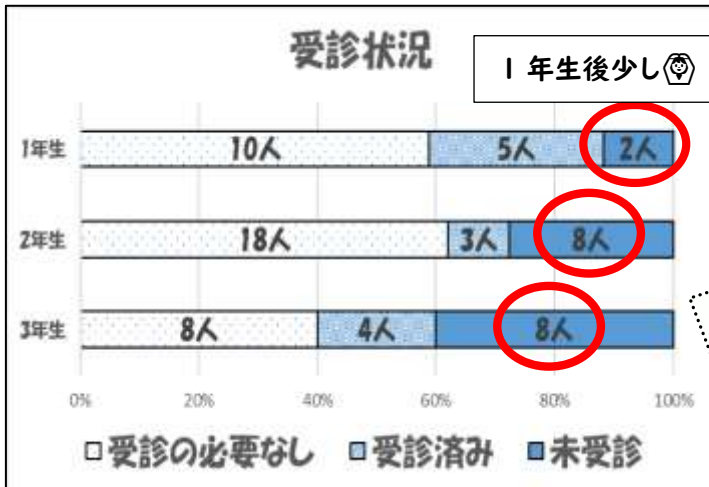
～めざせ！8020！！～



「8020運動」とは「80歳になっても20本以上自分の歯を残そう！」という運動のことです。歯の平均寿命は50～60歳程度とされています。

80歳で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の10%程度しかいないそうです。歯がなくなる二大原因は、むし歯と歯周病です。歯の寿命を延ばすのも縮めるのもすべてはあなたの歯みがき次第です！

## 松波中の歯の受診状況は？



受診が必要な人 30人中 12人（40%）しか治療を終えていません。とくにむし歯は放っておけばおくほど悪化し、治療にかかる時間も増えます。自覚症状がなくても、早めに治療することをお勧めします。なお、治療が済んだ場合は、歯医者さんに治療勧告書（みどりの紙）に受診結果を記入していただき、学校へ提出しましょう。

## マスクって本当に効果あるの？



新型コロナウイルスの大きさは約0.1 $\mu$ m(1 $\mu$ m=1mmの1000分の1)です。日常で使われるマスクの網目はこれより大きいので、ウイルスはマスクをすり抜けると考えがちです。しかし、ウイルスは飛沫に含まれて口から出るため、飛沫の大きさは約5 $\mu$ mほどになり、マスクの網目を抜けられないため、マスクでウイルスが飛沫するのを防ぐことができます。

### ～よいマスク選び～

～スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果参照～

効果あり！

あまり、  
おすすめ  
できません！



#### 布マスク

・空気中のウイルスを **55～65%** 吸い込んでしまう。

おすすめ  
できません！



#### ウレタンマスク

・空気中のウイルスを **60～70%** 吸い込んでしまう。



#### 不織布マスク

・空気中のウイルスを **30%しか** 吸い込まない。

☆できるだけ、不織布マスクをつけましょう。

## 11月の保健行事

予定	実施日	時間	対象学年
歯みがき教室	11月24日(水)	5時間目	2年生
薬物乱用防止教室	11月25日(木)	5時間目	2年生

\*歯みがき教室は、ヤマト屋薬局の松原歯科衛生士さんに来ていただきます。

\*薬物乱用防止教室は、能登北部保健福祉センターの谷崎さんに来ていただきます。