

🐦ほけんだより🐦11月

<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。

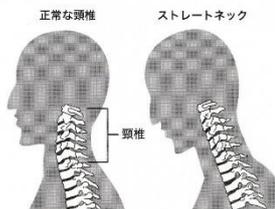


足を組む。



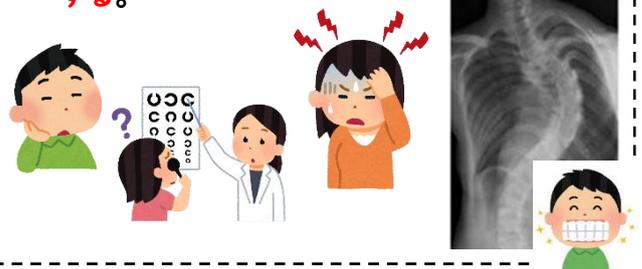
⚠️ストレートネックに要注意!⚠️

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、歯並びが悪くなったりする。



11月8日いい歯の日 ~めざせ! 8020!!~

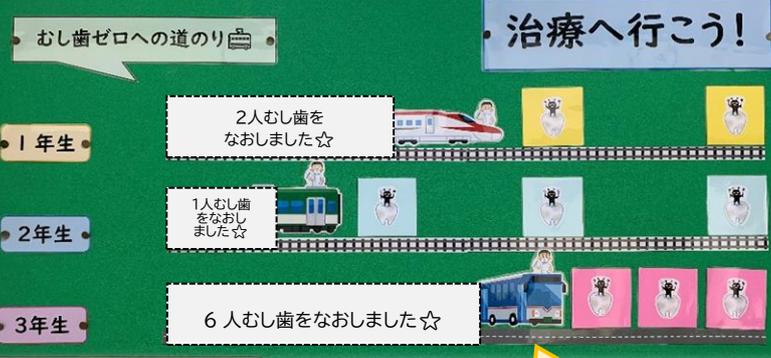
「8020運動」とは「80歳になっても20本以上自分の歯を残そう!」という運動のことです。歯の平均寿命は50~60歳程度とされています。

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?

むし歯あり17人中9人(53%)が治療を終えています。また、2人は治療中だと聞いています。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(青の紙)に受診結果を記入していただき、学校へ提出しましょう。

歯科検診が終わり



むし歯じゃないのに、痛い?!

冷たいものなどで口の中がしみたり、歯ブラシがあたるとピリッとした痛みが走ったりする状態を「知覚過敏」といいます。その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯周病、歯ぎしり・嘔み合わせなど。対処法として知覚過敏用歯みがき剤の使用なども有効といわれますが、見えにくい部分にむし歯や歯周疾患があることも。まずは歯科医院を受診してしっかり診断を受けることが大切です。

下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか? 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。そんなときの強い味方が下着です! 下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というの、

下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気を包まれるからです。「下着なんて、クサい面倒だから着ないよ!」なんて言わずに、着てみてくたさい。その温かみ、快適さ、心も体も喜びますよ!

11月の保健行事

| 予定 | 対象学年 | 実施日 | 時間 |
|----------|------|-----------|------|
| 薬物乱用防止教室 | 2年生 | 11月17日(木) | 5時間目 |
| 歯みがき教室 | 2年生 | 11月21日(月) | 5時間目 |

*薬物乱用防止教室は、珠洲警察署の三浦さんに来ていただきます。
*歯みがき教室は、ヤマト屋薬局の松原衛生士さんに来ていただきます。