

ほげんごもり11月

令和6年11月1日

金沢錦丘中学校
保健室

げんきにすごそう! 11月の「いい日」

11月1日はいい姿勢の日

正しい姿勢で座っているかな?



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

★よい姿勢は、いいこといっぱい!★

①集中力と気分アップ

体の歪みは、筋肉や関節に負担がかかり、背中が丸まっていると脳が十分に働きにくくなってしまいます。正しい姿勢をキープすれば毎日気持ちよく過ごせますよ♪

②代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります♪

いいく(き)
11/9 かんきの日



★空気も気持ちも、換気でリフレッシュ★

換気の仕方

- ・空気の出口と入口ができるように、2箇所、2方向、対角線上にある窓を開ける。
- ・休み時間ごとや、空気が悪いなと感じた時など適度に行う。

★新鮮な空気には、リフレッシュ効果があり脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり集中力が高くなったりします。



勤労感謝の日

11月23日は勤労感謝の日。

ももとは「にいなめさい新嘗祭」という飛鳥

時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様に捧げて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。「働く」とは、ハタ(周り)をラク(楽)にすることを意味していました。あなたは、自分が周りの人々に支えられていることや、「ハタ」の人のために役立つ行動をしていますか? 誰かの働きに感謝し、自分の周りの人たちに感謝の言葉を贈ってみませんか?





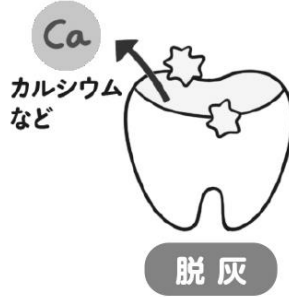
むし歯ができるメカニズム ~歯の脱灰と再石灰化~

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や完食の時間を決めて、だらだら食べないことがあげられます。

食事や間食をとると、歯垢(プラーク)が出す酸によって、口の中が酸性になります。pH(酸性度)が5.5以下になると、歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出す『脱灰』が起こります。

しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や、歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻る『再石灰化』が始まります。

つまり、食べる回数が増えれば増えるほどミネラルが溶け出す回数や時間も増えるため、むし歯になりやすくなる、というわけです。



歯科医院で定期検診



歯と口をいつも健康に

- ①間食の回数を減らす、だらだら食べをしない、食後はうがいや歯みがきをするなどで、脱灰を抑える。
- ②歯みがき剤やキシリトールの適度な使用で再石灰化の促す。この2つをセルフケアとして毎日の生活の中で行っていきましょう。
- ◎むし歯だけでなく、歯肉のチェックなども、定期的にかかりつけの歯医者さんでみてもらい、毎日の歯みがきでは取れない歯垢の除去もあわせてしてもらうこともおすすめです♪



もしかして風邪?

ひどくなる前に 予防しよう

熱っぽい・体が重だるいなど、風邪の症状が出たとき、そうなる前には体からサインがあったはずです。

check/

風邪のひき始めのサイン



☑頭痛

☑悪寒

☑くしゃみ

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

★ひき始めが肝心！これ以上悪化させないために、自分でできることをやっつけていこう★