

ほけんだより

令和 3 年 11 月 1 日 No. 9 野々市中学校 保健室

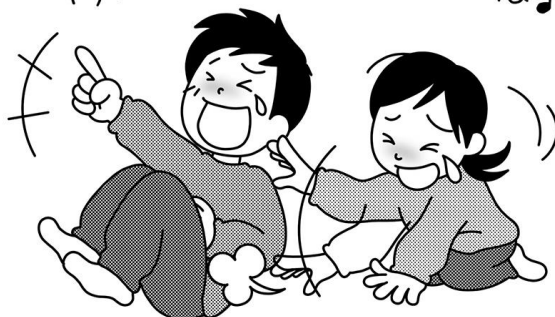
笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用

「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

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

秋の終わりから冬の初めに吹く、冷たい風を「こがらし」といいます。気に残る枯れ葉を吹き飛ばすような強い風で、漢字では『木枯らし』『凧』と表します。寒さに慣れていないからだには、こがらしの冷たさがいっそう身にしみますね。衣服の調節に気を配り、風邪をひかないように気をつけましょう。11月7日は立冬。冬は、すぐそこまで来ています。

体育や部活では、準備運動でしっかりからだを温めてからおこない、ケガの予防も忘れずに・・・♪

朝夕の気温が下がってきました。

準備運動

整理運動

急入りに

行って

スポーツ障害を予防しよう！



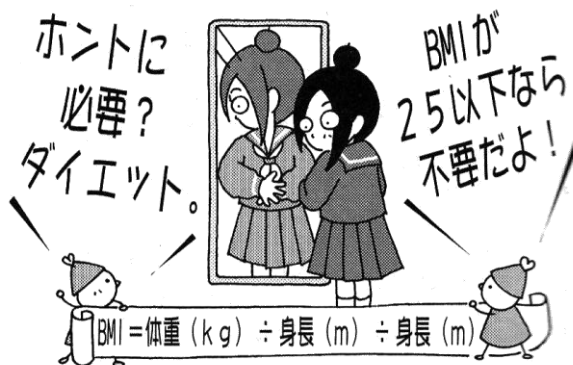
『食べること』は『からだを作ること』

「あなたのからだは、あなたが食べたものでできている」

中学生の今、みなさんの体は成長期でたくさんの栄養を必要とし、摂取した栄養をもとに、おとなの体へと成長しています。そんな中、食べる量を減らしたり、「野菜は嫌い」と好き嫌いをしたり、「おやつを食べたから、お腹が空かない」と食事をとらなかったりすると、中学生の必要栄養摂取量が確保できず、健全な発育ができません。

その結果、体の調子が整わず、体調がいつも悪かったり、精神的に不安定だったり、けがをしやすくなります。成長期に健康体の基礎となる体づくり・栄養摂取をしていなければ、大人になってから完璧な体を作ろうと思っても、もう手遅れで作ることはできません。食べること・食べたものが、あなたの体を作っています。今日からの給食や、明日からの朝食の内容を見直して、ここから『丈夫で健康な体づくり』をしていきませんか？

※スポーツをしている子は『食べることがトレーニングのひとつ』だということを忘れずに！！



ホントに必要？
ダイエット。

BMIが
25以下なら
不要だよ！

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

歯を失う最大の理由は『むし歯』と『歯周病』。どちらも主な原因となるのがプラーク(歯垢)です。歯についてプラークを除去することが、いつまでもきれいな歯を保つ秘訣です！ 毎日のハミガキは1本1本丁寧にみがくことをこころがけてください。まだ治っていない人は、完全下校が早くなる冬の時期に治してしまいましょう！

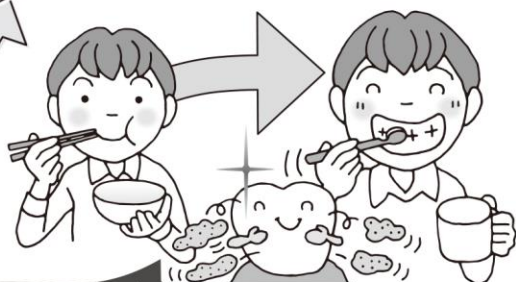
11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる！

歯に『いいこと習慣』

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

保健室からのお知らせ

* 健康相談について * ~心と体のことについて、気になることはありませんか~

生徒のみなさんが、体や心の発達について気になっていることや心配なことがあれば、いつでも保健の先生やスクールカウンセラーの先生が相談にのりますので、気軽に話してくださいね。

また、保健室では生理に関する相談も多くあります。生理痛がひどい…など心配なことがある、生理用品を忘れてしまった…など困ったことがあれば、保健室で対応できますので相談してください。