

ほけんだより11がつ

令和3年 11月1日
我孫子中学校 保健室

気温が一気に下がって、本格的に冬の訪れを感じますね。盛り上がった体育祭が終わり、歌声コンクール、到達度テスト、冬季トレーニングなど11月も忙しい一か月になりそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期なので、規則正しい生活習慣と感染症予防で、体調を崩さないように気を付けていきましょう。

11月には姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮ふ(12日)など、健康に関する記念日があります。この機会に自分の身体をよく知って、振り返ってみると良いですね。

室内のウイルス対策には 二つのかん

こまめにしよう!

かんき

締め切った部屋ではウイルスが空気中にただよるので、こまめに窓を開けましょう。



気を付けよう!

かんそう

空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。加湿器などを活用して乾燥を防ごう。

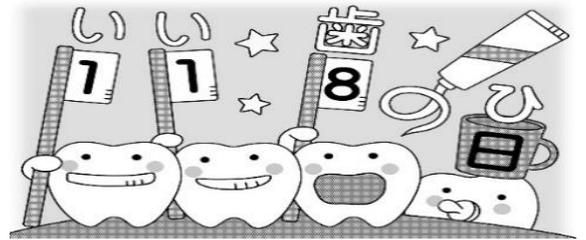


保健委員より

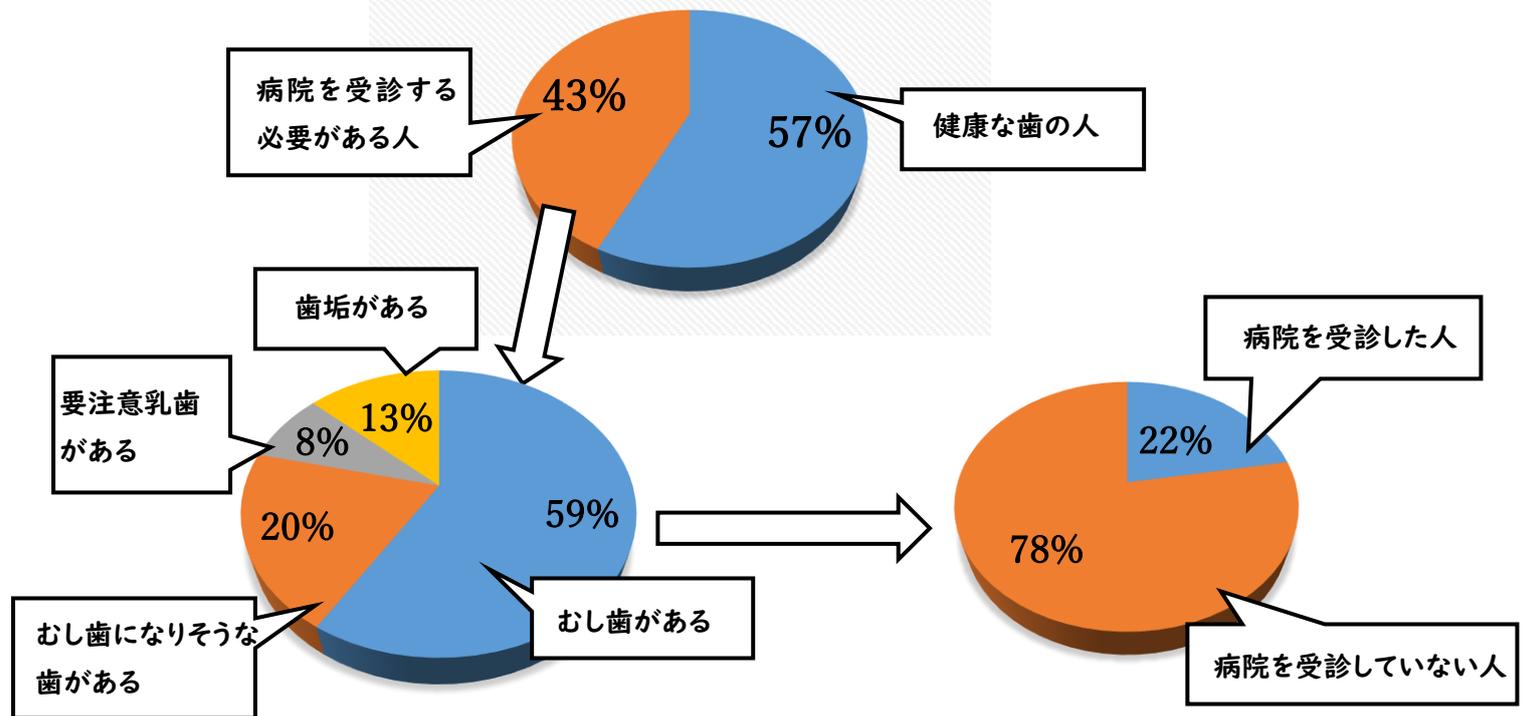
後期の保健委員長になりました。2-8 **11月** コロナの感染者が減ってきた今に、これから感染者の数が爆発して、また感染対策のため、ぼくたちの自由が失われないよう、それぞれの意識が弱くならないようにしていきたいです。よりよい学校かんきょうで全校生徒がすごせるよう、せいっぱい努力していきます。よろしくお願いします。

毎日忘れず歯みがき習慣

11月8日は いい歯の日



我孫子中学校のみんなの歯は・・・



病院を受診する必要がある人の中で、まだ受診をしていない人は約8割と、とても多いです。

歯が健康でなくなると、食べ物をかみ砕くことができない、パワーが出ないなど様々な影響があります。永久歯は交換できる歯がないので、ご飯を食べたら毎日歯磨き、よく噛んでご飯を食べる、年に1回は歯医者に行く…などを心がけて、歯の健康を守っていきましょう。

スポーツ選手は歯を大切にしますか？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのですね。

