

# ほけんたいごい 11月

保健目標 ・たばこや薬物の害を知り  
手を出さないようにしましょう

春日部南中学校保健室  
令和5年11月

11月28日(火)4校時 薬物乱用防止教室

落ち葉が増え、秋も深まってきました。しっとりと読書を楽しんだり、元気にスポーツに取り組んだり、この季節を満喫したいですね。春南中では、感染症が増えないかと危惧していましたが、大きな流行がなく10月を過ごすことができました。しかし、季節の変わり目にあるためか、喉の痛みを訴える人は非常に多く見られます。市内ではインフルエンザが流行していますので、引き続き手洗いうがいを続けていきましょう。



■歯みがきが強すぎるといけないの？

みがく力は150g～200gというやさしい力加減。力が強いと自然と歯ブラシの動く幅が大きくなり、歯ブラシの毛先も潰れてしまいます。歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだなどの細かい部分の汚れを落とせません。長期間、みがき残しがあると将来の歯周病の危険が高まってしまいます。

■歯と歯ぐきのあいだの磨き残しに要注意！

歯周病を悪化させるP.g菌は、歯と歯ぐきのあいだにみがき残しがあることで繁殖し、活性化してしまいます。

そこで！無理なく無意識に継続できる方法！  
・歯ブラシにテープを貼る

アフォーダンス理論という心理効果を応用し、歯ブラシの端に目印のテープを貼ることで自然と歯ブラシの端を持つことができます。

※NHK「あしたが変わるトリセツショー」より



この方法でみがいたところ、力が入らずやさしくみがくことができました！

やさしくみがく歯ブラシの持ち方

授業の様子を見ていると、ノートに文字を書くときの目の距離が近く、猫背で座っている生徒を多く見かけます。先日は、持久走後に腰が痛くなった生徒がいました。猫背の姿勢をよくしているため、腹筋と背筋が弱くなっていたようです。

猫背は重たい頭を支えている首や肩にも負担がかかって、緊張性頭痛の原因にもなります。お腹を引っ込めるように引き締め、腰を立てて背筋を伸ばして生活しましょう。気持ちもシャキッとしますよ。



授業の様子を見ていると、ノートに文字を書くときの目の距離が近く、猫背で座っている生徒を多く見かけます。先日は、持久走後に腰が痛くなった生徒がいました。猫背の姿勢をよくしているため、腹筋と背筋が弱くなっていたようです。



成長期の今、必要！

## カルシウム

丈夫な骨を作るためには、小中学生のうちに食べて貯金しておくことが必要（大人になってからでは間に合わない！）

## タンパク質

骨と筋肉を作る材料、元気に動く元

知っているかな？

骨の役割

- 体を支える
- 内臓を守る
- カルシウムを蓄える
- 血液を作る
- 体を動かす

※カルシウムは、乳製品・小魚・水菜・木綿豆腐に多く含まれています。  
※タンパク質は、肉・魚・卵・乳製品・大豆製品に多く含まれています。