



# ほけんだより

武里中  
保健室  
R5.10.31

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことがありますか。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明かりの時間も、秋は夏に比べて短くあっという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気づくのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間といわれます。下校時は周囲に気を配り、十分に気をつけて帰りましょう。



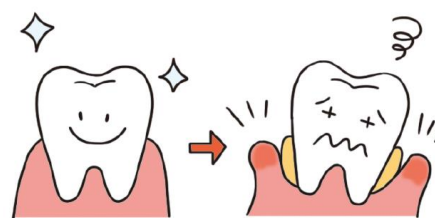
また、市内小中学校で『インフルエンザ』や『新型コロナウイルス感染症』による学級閉鎖が増えていきます。予防対策を引き続き実施して、外から帰ったら、必ずうがい・手洗いを忘れずにしましょう。

## 11月8日はいい歯の日

「いい歯」 のためにも 「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

11月8日 



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。

☆保健委員会による11月1日～9日に歯みがきチェック（ハミガキング）を実施します。みなさん、歯ブラシを忘れずに持ってきて、給食後の歯みがきを全員しっかり実施しましょう。



今月の保健目標

「いい歯」になろう！（歯みがき強化月間）

## 正しい姿勢は健康のもと

### スマホネックに なっていない？

最近、首や肩の凝り、背中のこわばり、腕のしびれが気になっていませんか？ それは、スマホネック（ストレートネック）の症状かも！ スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態していると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。

## 換気をしましょう！

だんだん寒くなって、暖房を入れる季節になってきました。

ここで気をつけることは、空気の入れかえをして、「インフルエンザ」や「コロナウイルス」の感染を防ぐことです。特に、対角線上にある窓を2か所あけるとよく空気が流れます。みんなで気をつけて、感染を防ぎましょう。

