

ほけんだより 11月

令和4年 11月号
武里中学校保健室

冷え込む日が多くなりました。この時期は感染症も増えてきます。規則正しい生活や保湿・保温を意識して、ウイルスに負けないからだづくりをしましょう！

目指せ！歯みがキング

武里中では、毎年「11月8日」の日にあわせて「目指せ！歯みがキング」を実施しています。保健委員を中心にポスターの作成や呼びかけを行い、食後の歯みがきを習慣づけることがねらいです。むし歯や歯周病を予防することは、「食べる楽しみ」から「健康に生きていくこと」につながっているのです。

また、11月4日の生徒集会で「歯と口のクイズ大会」を行いました。むし歯や歯周病を防いだり、歯や口に関する知識をクイズにしてみました。歯みがきの実施率が良かったクラスには賞状を、クイズの正解率が良かったクラスには賞品を渡しました。これをきっかけにして食後の歯みがきや歯周病の予防に関心を持ち、健康な歯・口を保ってほしいです。

カゼの季節 こんな人は要注意！

- 運動はあまりしない
- 野菜やキノコ類をあまり食べない
- ストレスをためてしまう
- 冬でもシャワーで済ませている
- 寝不足のことが多い

大切なのは、早めの対策。本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直しましょう。



11月9日は「いい空気の日」

続けよう！
こまめな換気

なぜ？
閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん！

どうする？

対角線上にある窓を2カ所あける



←歯みがきの様子です。静かに並び、交代もスムーズにできています。



クイズ大会を運営してくれた保健委員



クイズ大会の時の、クラスの様子です。



いい姿勢 は、なぜ大切？

CHECK!! あなたは大丈夫？

立つものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

これが「いい姿勢」

立つとき

- 力を抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- POINT 骨盤を立てて座る
- 足が床についている

POINT 骨盤を立てて座る

1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。左右水平になるように

いいこといっぱい

- 気分アップ**
体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。
- 集中力アップ**
背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。
- 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。スタイルアップも期待できる！

「いい歯」のために…みがかき残しに注意

これらはすべて、歯をみがくときに「みがかき残し」になりやすい部分。つまり「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきではとくに意識して、ていねいにみがくように心がけてください。

