

ほげんたより 11月

春日部市立豊春中学校
令和元年.11.11
保健室

先月は、感動的な合唱祭が行われ、気がつけば落ち葉がヒラヒラと落ちる時期になりました。日も短くなり、だんだんと冬に向かっていく感じがしますね。保健室では、のどの痛みや鼻水、咳などの症状が見られる人が多くなってきました。気温がぐっと低くなってきているので、暖かくして、手洗い・うがいと十分な休養をとりましょう。



歯周病をふせこう



歯周病は、歯肉炎・歯周炎などのことで、歯垢（プラーク）が原因で起こります。プラークには、**歯周病菌**がふくまれています。豊春中生の今年の歯科健診では、歯肉の軽度の炎症、歯垢の軽度な付着と診断された人が多くいました。軽度であっても、歯肉の炎症や歯垢の付着をそのままにしておくと、歯肉から出血をしたり、口臭の原因になったり、最悪の場合、歯が抜け落ちてしまうこともあります。

11月8日の『いい歯の日』に合わせ、自宅での染め出しを実施しました。この機会に日頃の歯みがきの仕方を見直し、歯こう（プラーク）をきちんと落とす歯みがきを心がけてほしいと思います。



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

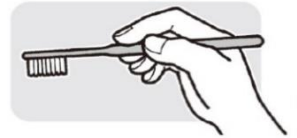
毛先がひろがっていたら替えましょう

歯みがき粉のつけ方



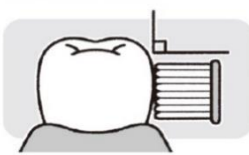
歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方



えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

歯ブラシが広がらないくらいのがベスト

みがく時には



1本1本ていねいに

10〜20回が目安

みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

むし歯・歯肉の炎症等で病院受診が必要な人で、まだ病院で受診していない人は早めに受診をしましょう。とくに、3年生のみなさんは、受験が近づく前に早めに治療することをお勧めします。



正しい姿勢

S. ときどき思い出して、

ピンツとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。



骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です!

こんな座り方をしていませんか?

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



体温が低くないですか?

ヒトの体温は、ふだん36~37℃くらいに保たれています。これより低いと、こんな症状が起こります。

- 手足などの末端が冷える
- 体がだるい
- 疲れやすい
- むくみやすい
- 集中力がない
- カゼなどをひきやすい



体温を上げたい人は

冷たいものを食べすぎない

バランスよく食べる

運動をする

お風呂は湯がぬにゆっくりつかる

規則正しい生活をする

いらぬダイエットをしない

体温を36~37℃に保つことで、体の調子が整ってきます。体のだるさや疲れやすさが気になる人は、自分の体温(平熱)に目を向けてみてください!