

# 11月のほけんだより

令和4年度  
喜連川中  
保健室



この季節、美しく色づくイチョウの葉。なんと、恐竜のいた時代から地球に生息していたので、「生きた化石」と言われています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位がイチョウなのだとか。少し個性的なおいがありますが、そんなことを思いながら紅葉を楽しんでみてくださいね。

## 11月8日「いい歯の日」

### ～学校歯科医 野沢先生よりコメントをいただきました！～

- ◇ 姿勢の悪さから、体のゆがみや顔のゆがみがみられます。顎関節やかみ合わせに影響があるので、日頃から正しい姿勢を心掛けましょう。自分の姿勢や表情を鏡で見るとわかりやすいですよ。
- ◇ 日頃からハキハキあいさつや返事、お話ができる口周りの筋肉が鍛えられ、歯みがきもしやすくなります。歯垢もたまりにくいです。
- ◇ スポーツドリンクなど、清涼飲料水の飲み過ぎには注意しましょう。




### あるなしクイズ！

**ある**


### に共通するのは？

ある	なし
ポケット	ボタン
石	岩
寿命	一生


#### ポケット

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり炎症を起こすと、 **歯周ポケット**という深い溝ができます。進行すると歯が抜け落ちてしまうことも…。

#### 石

歯垢が石のように固くなったものが**歯石**。 放置していると、むし歯や歯周病の原因になってしまいます。

#### 寿命

歯の平均寿命は約**50～65年**。80歳まで  
自分の歯を20本残すことは、実はとても大変なのです。

### 答えは \ 『歯』 /

やっぱり大切なのは、毎日の歯みがき。  
そして定期的な歯科受診です。



### ◆ 保護者のみなさまへ ◆

「いい歯の日」に合わせて歯科検診の結果から受診が必要とされている生徒に対し、歯科受診勧告(再)を配付させていただきます。お早めの受診と結果票の提出をお願いします。すでに受診がお済みで結果票を歯科医に記入してもらっていない生徒については、担任または養護教諭までお知らせください。

# いい姿勢は、なぜ大切？



## CHECK!!

### あなたは大丈夫？

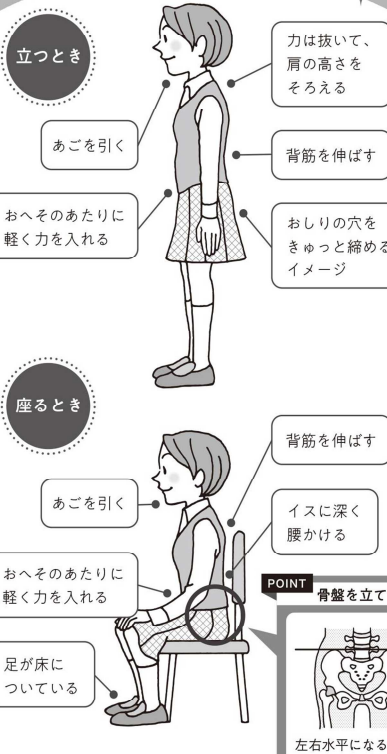
- いつものクセ
- いつも同じ手でカバンを持つ
  - 足を組んで座る
  - ノートや本に顔を近づけて見ている
  - ひじをついて座る
  - 寝ころんで本を読む
  - 片方の足に体重をかけて立つ

- 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



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。

## これが“いい姿勢”



## いいこといっぱい

### 1 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。



### 2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に動きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



### 3 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!?



寒くなってきて、換気をするのが辛い季節になってきましたね。

さまざまなウイルスは、空気中をただよっていて、鼻やのどから体に入り込みます。たくさんの方が集まる教室のような場所では、窓を開けて換気し、ウイルスを追い出すことが大切になってきます。校内を見回っていると、教室の窓が開いていない時があります。握りこぶし一つ分程度(10cm~)で構いませんので、窓際の生徒や保健委員を中心に声を掛け合って窓を開け、換気を心がけてください。



そして、換気には、もう一つ、いいことがあります。ちょっと疲れた頭をスッキリさせる効果です。寒いから、面倒だからと言わないで換気をしましょう。窓とドアの両方を開けて、空気の通り道をつくることも忘れずに。

## 11月10日「いいトイレの日」

### きっと臭いウンチ選手権



どっちの人のウンチが臭い？

- 肉ばかり食べる人 VS 野菜も好きな人
- ウンチをがまんしがちな人 VS 毎日快便の人
- 家でゲームばかりしている人 VS 外でよく運動する人

きっと臭いのは、肉食の人、がまんする人、ゲームばかりしている人のウンチです。臭い原因は、じつはどれも同じ。腸の中には善玉と悪玉の細菌がいて、悪玉菌が優勢になると、ウンチは臭くなります。悪玉菌の代表ウエルシュ菌などが腐敗臭を出すからです。ウンチが臭くなると、腸内で悪玉菌が増えている証拠。野菜も食べて、決まった時間にトイレに行き、適度に運動をして、善玉菌を増やしましょう。発酵食品を食べるのもおすすめ。

