

11月の保健目標
姿勢を正しくしよう



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、秋の気配が感じられるようになりました。最近の保健室は「喉が痛い」「頭痛がする」「お腹が痛い」と風邪気味の人の来室が増えています。また、市内ではインフルエンザ等の感染症が流行しています。気温差も大きく、体調を崩しやすい季節です。合唱コンクールや修学旅行、テストなど、大事なときこそ万全な体調で臨みたいですね。こまめに手洗い・うがいを行い、普段から体調管理を心がけていきましょう。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



良い姿勢は、なぜ大切?

あなたは大丈夫?? チェックしてみよう!

いつものクセ

- ☐ いつも同じ手でカバンを持つ
- ☐ 片方の足に体重をかけて立つ
- ☐ ノートや本に顔を近づけて見ている
- ☐ 肘をついて座る
- ☐ 寝転んでスマホを触ったり、本を読む

座るときのクセ

- ☐ 背中が丸まっている
- ☐ 背もたれにもたれかかっている
- ☐ 足を組んで座る
- ☐ 腰が反っている



一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せん。

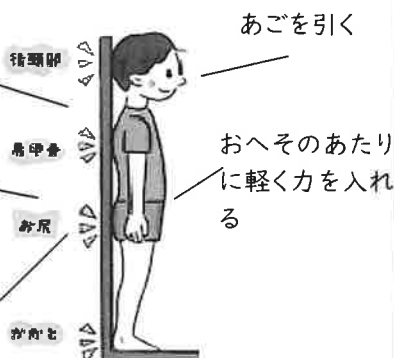
これが良い姿勢

立つとき

力は抜いて、
肩の高さをそろえる

背筋を伸ばす

おしりの穴をキュッと締めるイメージ



いいことがいっぱい

1. 気分アップ

体のゆがみは「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、脳が十分に働きの状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3. 代謝アップ

全身の血流やリンパの流れがよくなり、疲れも溜まりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?



再度、治療が必要な生徒へ結果のお知らせを渡しています。必ず治療しましょう！

5月に実施した歯科検診で、むし歯や処置歯がない「きれいな歯」の人は全校で203名(40.4%)、一方でむし歯がある人は164名(32.6%)でした。歯肉炎が27名(5%)でした。「きれいな歯」の人はこのままの状態を保つように、他の人たちは、今より丁寧な歯磨きをすること、そして食生活に気をつけることで、症状が改善されます。

これからもむし歯や歯肉炎を予防しましょう。

きれいな歯の持ち主3年生10人にアンケートに答えてもらいました。



対象は、小学1年から中学3年の歯科検診でむし歯ない人10人です

- | | |
|---|--|
| 1. 寝る前に歯磨きをしていますか…全員「はい」 | 3. デンタルフロスを使っていますか
……6名使用していました。 |
| 2. 歯磨きで気をつけていることはありますか。
○しっかり裏まで磨く
○強く磨かない
○丁寧に1本ずつ磨く
○右利きなので右の奥歯を磨き残しがないように意識している。
○縦磨きしている | 4. 歯ブラシを選ぶときに気をつけていることはありますか。
○お母さんが選んだもの
○定期的に新しい物に変えている
○年齢に合わせた歯ブラシを選ぶ
○ヘッドが小さいもの
○硬いのより柔らかめ |
| 5. 定期検診に行っていますか。
3ヶ月に1回/半年に1回/1年に1回 | |

3年生は、入試を控えています。当日、むし歯の痛みや歯石が原因となり、歯肉炎や歯周病の嫌な症状が出る可能性も否定できません。医療費助成制度を利用して入試前に治療しておきましょう。

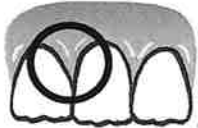
セルフケアとプロケアで健康な歯に！



あなたの歯肉は健康ですか？

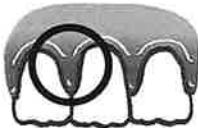
- ①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
②三角形
③きゅっと引き締まって

歯肉炎



- ①赤い
②丸い
③腫れてプヨプヨ

歯を食いしばると筋力がアップするって本当？



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？ 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



きょうの自分は元気かな



「会話」上手になるためのコツ

「話すのが苦手で、自分の気持ちがなかなか伝わらないなあ」と悩んでいませんか？ コミュニケーションは、言葉によるものだけではなくありません。私たちは、「うん、うん」とうなずくしぐさや目線、体の向き、表情など、さまざまな方法で「会話」しているからです。

「会話」上手になりたいなら、まずは「聞き上手」を目指してみませんか？ 相手の話をきちんと聞くと、心の距離が縮まります。すると、お互いに緊張がゆるみ、温かい雰囲気になるので、あなたも話しやすくなるでしょう。

また、言いにくいことは手紙で伝えるという方法も、おすすめです。

