

からだ

R6.11.7

No.8

美濃加茂市立西中学校 保健室

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識していいいに。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

11月8日は
いい歯の日

自分の歯を大切にできていますか？

11月8日は語呂合わせで「いい歯の日」です。みなさんは歯みがきしてありますか。丈夫で健康な歯を保つには、毎日の歯みがきが大切です。まずは、思い当たることがないかチェックしてみましょう。



- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



たくさんチェックがついた人は、むし歯・歯周病になりやすい人！このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも。

いい歯をキープするためには、日頃の歯みがきが大切です。歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。

それでも上手く歯垢が落ちないときは

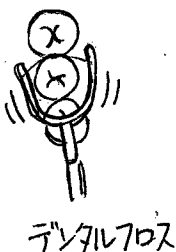
みがき残しの場所別 オ ス ス メ グ ッズ



奥歯や歯並びがガタガタしているところ



歯と歯の間



歯間ブラシはすき間が空いているところに。デンタルフロスはさらに細いすき間に。

猫背の人は要注意



勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？

猫背は肩こり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。



原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg。なかなかの重さです。正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では、首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならぬので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



11月9日は換気の日 換気をしないとどうなる？

なぜ11月9日が「換気の日」なのかというと11月9日という日付が「いい(11)くう(9)き」という語呂合わせであることが由来となっています。

もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。

▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。

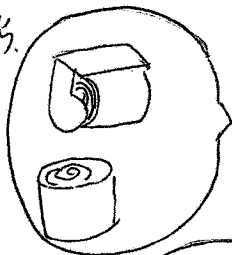


11月10日はトイレの日

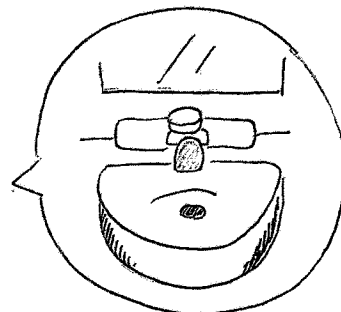
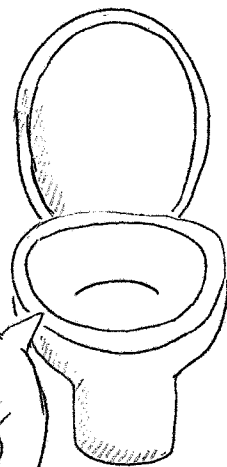
みんなが気持ちよく使えるトイレに!!

11月10日は、「いいトイレの日」。毎日必ず「使うところ」です。ゴミやトイレットペーパーの始末、汚したら、すぐにきれいにするなど、一人

紙がなくなると、補充する



汚してしまったら、汚れた人がきれいにする



洗面所もきれいに使いましょう。床が濡れています。ハンカチで手をふこう!

ひとりの心がけて、みんなが気持ちよく使える場所にしましょう。

時々トイレを見回るとトイレットペーパーのたかみ端が落ちていたり、スリッパがそろってなかったり(男)します。気づけましょう!