

(保健だより)

ちょうちょむすび

令和4年11月1日

NO.11

石巻中学校 保健室



朝晩の冷え込みが厳しくなり、秋の深まりを感じます。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」(こはるびより)と言います。やわらかい日差しのもとで、紅葉を満喫したいですね。

コロナウイルス感染症対策と同様に、かぜ・インフルエンザ等の感染症予防にも十分配慮し、充実した学校生活を送りましょう。



「いい歯」でよくかもう！ —よく噛んで食べると、どうなるの???

<p>だ液がたくさん出て消化がよくなる</p> 	<p>食欲が増して味もよくわかる</p> <p>辛 塩 酸 旨 甘</p> 	<p>あごが発達して歯並びがよくなる</p> 	<p>脳に血液が多くなり記憶力がよくなる</p> 	<p>満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぐ</p> 
--	--	---	--	--



歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意です。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことになってしまうよ。。。

汚れが残ったままに・・・！？

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングができません。毛先が広がってなくても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れて磨いていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン!! 1カ月に一度が目安です。

歯科受診 お勧めの用紙を、再度配付します

6月の歯科健康診断終了後、受診のお勧めをした生徒で、まだ受診の報告のない生徒に、再度お知らせを配付します。現在、受診したと報告を受けた割合は、35.9%です。

歯の健康を守るには、①歯みがきの習慣②むし歯や歯肉炎の、早期治療が、とても大切です。

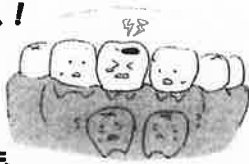
自分の歯みがき習慣を見直すとともに、治療がまだの人は、早めに歯医者に行くように、お願いします!!



注意!

むし歯は自然治癒しません!

なるべく早く歯医者さんに治療してもらいましょう。



乳歯のむし歯、要注意乳歯も

治療しましょう!

乳歯にむし歯や初期のむし歯の症状がある状態です。いずれ永久歯に生えかわるからと放っておくと、永久歯がむし歯になって生えてきたり、歯並びが悪くなってしまうことがあります。

本当に怖い、歯周病!

「歯肉炎」という言葉を知っていますか?

歯ぐきが腫れて血が出やすい状態のことをいいます。腫れるだけでなく、放っておくと歯が抜けてしまうこともある病気です。「歯肉炎」と呼ばれる症状から「歯周病」になってしまいます。



口臭



血がでる



歯が抜ける

第1回学校保健委員会では、『姿勢とメディアのつきあい方』を学びました。その後、気をつけて生活ができていますか？正しい姿勢を心がけて生活していきましょう！！

からだをほぐすストレッチ

① 両手を組んで、頭の上に伸ばす。ひじを伸ばして腕が耳にさわるように。



首 ↑

② 両手を組んで、体の前に伸ばす。肩甲骨をジワッと開くイメージで。



③ 身体の後ろで両手を組んでゆっくりあげる。肩甲骨をギュッとちぢめるイメージで。



肩

① 頭の後ろで両手を組んで、首を前に出す。腕と頭の重みだけで、首の後ろを伸ばすように。



正しい姿勢で集中力アップ！



肩や首のこりは、筋肉が疲れているサイン。勉強や読書、スマホの合間にストレッチをすると疲れがとれて、集中力もアップします！！チャレンジしてみてください。

定期外視力検査があります

ICT 機器の普及により、タブレット端末などの長時間利用による健康への影響が不安視されている状況があります。視力低下を早期に把握するために行います。

全校生徒の視力検査を下記の日程で行います。視力検査結果は後日お知らせします。

11月14日(月) 1年 11月21日(月) 2年 11月24日(木) 3年

11月の健康に関する記念日

いい姿勢の日(1日) いい歯の日(8日)
いい空気の日(9日) いいトイレの日(10日)
いい皮膚の日(12日) いいふろの日(26日)

記念日と言っても、お祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。

体のことで「そういえば・・・なぜ？」と疑問がある人は、保健室に聞きにきてください。

姿勢は大丈夫!?

ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃっきり!

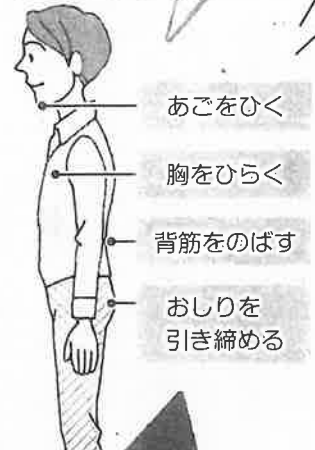


肩こり

背骨がゆがむ

胃腸の動きがわるくなる

腰の痛み



あごをひく

胸をひらく

背筋をのばす

おしりを引き締める

全身にさまざまな不調が！見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイントは...



感染症予防はこれまで通り...



手洗いをする



マスクをつける



しょうどくしょう



一日三食しっかり食べて、睡眠もしっかりとって、免疫力を高めよう



ウィルスに負けない

体をつくらう



窓を開いて空気を入れかえを