保健だより 11月

令和８年１１月
大島中学校

秋たけなわ・・・と思うまもなく１１月７日は立冬です。暦の上ではもう冬になります。この時期は、注意しているつもりでも気温の差の影響で体調を崩しやすくなります。また、今年は例年より早くインフルエンザの流行がみられます。体調管理（手洗い・うがい・衣服の調整・汗のしまつ・十分な睡眠や栄養をとるなど）に気をつけて生活していきましょう。

１１月の保健目標　　☆姿勢に注意しよう☆



校内をまわっていると、授業中の姿勢があまりよくない生徒を見かけます。机と目との距離が近かったり、いすに浅く腰掛けて寄りかかっていたり・・・。悪い姿勢は、肩こりや腰痛、頭痛、視力低下などの原因になり、さらに集中力の低下につながります。

常によい姿勢を意識して、生活していきましょう。

自分の姿勢をチェック‼　※あなたはいくつ☑がつきましたか？

- □いつも首や肩がこっている
- □つまずきやすい
- □立っているときはいつも休めの姿勢になる
- □からだが硬い
- □ノートや本、パソコンの画面に顔を近づけてみる
- □立っているとすぐに疲れる
- □「姿勢が悪い」と言われることがある
- □足を組んで座ることが多い
- □長時間座っていると腰が痛くなる
- □背が高いのを気にしている

☑を減らせるようによい姿勢で過ごしましょう。

《背筋を伸ばして集中力 UP‼》

勉強中、集中力が続かない…と困っていませんか？

そんな悩みを解決するには「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめです。なぜなら、姿勢と集中力には深い関係があるからです。

実際、背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです。また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持に繋がります。背筋を伸ばして効率よく学習を進めましょう。



11月8日はいい歯の日です

４月の歯科検診で、治療が必要なむし歯や歯肉炎・歯列不正が見つかった人は全校で 84 名でした。これは大島中生の約 5.3 人に１人ということになります。

むし歯は自然治癒することはありません。放置しておくと、さらに進行して痛みが出たり、全身の健康に影響がでたりしてきます。また、歯を失う原因の第１位は、「歯周病」といわれています。下校時刻が早くなった今が治療のチャンスです。歯医者さんに行きましょう。むし歯のない人も定期的に歯医者さんに行くことをお勧めします。もちろん、毎日の丁寧な歯みがきで、むし歯・歯周病予防をすることも大切です。

治療がすんだ人は「歯科受診報告書」の提出をお願いします。

歯科受診状況（10 月 21 日現在）

１年	**19人**／53 人	35.8%
２年	**5人**／19 人	26.3%
３年	**0 人**／12 人	0%



ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。

鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ!



●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。
唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。

唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。



●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意!



●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見･早期治療ができます。

悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。



医療費申請、忘れていませんか? 学校の授業や部活動でケガをした時には、日本スポーツ振興センターの「災害給付制度」を利用して医療費の給付が受けられます。



令和９年１月にスポーツ振興センターの申請システムが大幅に改修されます。そのため、現行の「医療等の状況」等の災害給付申請書類が未提出の人やこれから医療機関を受診する予定の人は、早めに申請書類を学校に提出してください。11月20日（金）までに提出をお願いします。