

# 保健だより11月



令和3年11月

大島中学校

宿泊行事や校外学習が終わると同時に気温が急激に下がり、寒さを感じる季節となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。衣服の調節や汗の始末をして体を冷やさないようにしましょう。

後期が始まり、たくさんの行事が続いています。11月は合唱コンクールが控えていますね。そろそろ疲れがたまってくる頃合いです。1日の疲れはその日のうちに解消できるよう、睡眠を十分にとって体を休めましょう。

## 11月8日はいい歯の日



「8020運動」を知っていますか。日本歯科医師会が提唱している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があると、満足した食生活が送れるといわれています。生涯自分の歯で食事を楽しむことができるよう、毎日丁寧なブラッシングを心がけていきましょう。

### 口の健康セルフチェックをしてみましょう

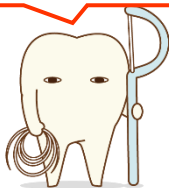
あなたは大丈夫？

**お口のチェック表**

- 甘いおやつをたくさん食べている
- 歯みがきの時間が短い
- かむ回数が少ない
- 寝る前の歯みがきを忘れてしまう
- しばらく歯医者さんに行っていない

1つでも当てはまったら、むし歯になりやすいお口かも…。毎日の習慣を見直してみよう！

歯ブラシと一緒にデンタルフロスを使うとさらに歯がぴかぴかに



### スポーツ選手は歯を大切にしますか？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



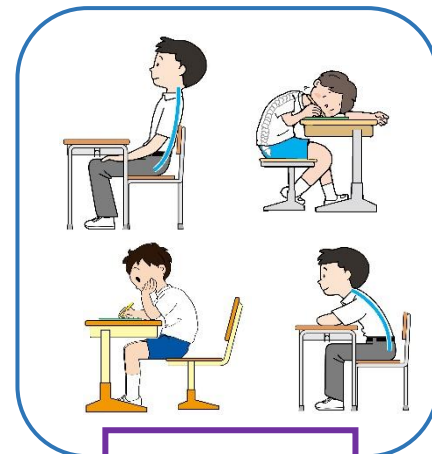
いると考えられているのです。もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る大切なのですね。



## 正しい姿勢で過ごしましょう

皆さん毎日正しい姿勢で過ごすことができますか。猫背になっていたり、頬杖をついたり、足を組んだりして授業を受けていませんか。このような姿勢の悪い座り方をしていると、体に負担がかかり、悪影響を及ぼします。

自分の姿勢を振り返り、正しい姿勢を心がけて生活をしましょう。



姿勢の悪い座り方

### 体へ及ぼす影響

- ☆ 背骨が曲がる
- ☆ 頭痛、肩こり、腰痛になる
- ☆ 内臓が圧迫され、胃や腸の働きが悪くなる
- ☆ 歯並びが悪くなる
- ☆ 集中力が低下する
- ☆ 視力が低下する



### 正しい姿勢

ノートとの距離は手のひら2枚分

★背すじをのばす

足は床につける

机と体、いすと体の間はこぶし一個分あける

いすに深く腰掛ける

### ～インフルエンザに注意～

寒い時期に入り、そろそろインフルエンザ流行の季節がやってきます。昨年は新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、インフルエンザの流行は比較的抑制されていましたが、油断は禁物です。現在取り組んでいる感染症予防を引き続き行い、インフルエンザにかからないよう注意していきましょう。

