

ほけんだよ11月

令和2.11.5（木）発行 愛宕台中学校保健室

11月になり、朝晩と日中の寒暖差が大きくなってきました。コロナウイルス感染症も気をつけたいですが、風邪やインフルエンザが流行り出す時期でもあります。普段からやっていることですが、今まで以上に、うがい・手洗いをこまめにしていきましょう。そして、規則正しい生活を送るようにしながら、しっかりと体調管理をしていきましょう。



しっかり歯みがきできていますか？

毎日、3食の食事の後は歯をみがいていますか？みがいているのに、歯科健診でむし歯があった・歯石が付着していた人はいませんか？それは、歯をみがいているつもりになっているだけで、しっかりみがけていないのかもしれない。



〇むし歯になりやすい歯は？



一番むし歯になりやすい歯は、**第一大臼歯**とされています。実際に、愛中生の歯科健診の結果を見ても、一番むし歯になっていた歯は第一大臼歯でした。第一大臼歯は、永久歯の中で一番大きく、かむ力も強い、かみ合わせの基本になる歯です。

〇第一大臼歯がむし歯になりやすい理由

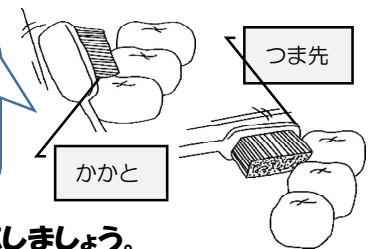
- ①奥歯なので歯みがきが難しい。
- ②かみ合わせの溝が複雑で汚れがたまりやすい。

〇奥歯のみがき方



奥歯をみがくときは、外側・内側・かみ合わせの3つに分けてみがきましょう。

歯と歯の間の部分は、歯ブラシのかかと（後ろ側）とつま先（先端部分）を使い、歯に毛先を当てます。



むし歯になりやすいことを理解したうえで、丁寧に奥歯までしっかりみがくようにしましょう。

ちゅーどんぐを噛む

「よく噛んで食べましょう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

- 噛む回数
- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
 - ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
 - ▶ 脳の働きを活性化させる
 - ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける

- 噛む回数
- ① ひと口30回にチャレンジ
 難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。
 - ② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ
 硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。

- ごぼう ●れんこん
- こんにゃく ●タコ など



あなたの姿勢はよい姿勢？

普段の生活で、自分の姿勢を意識したことはありますか？寒さからつい背中を丸めがちなこれからの時期は、いつも以上に自分の姿勢を意識していく必要があります。

●どんな姿勢で勉強をしていますか？

 <p>足を組んだ姿勢を続けていると、骨盤の歪みや腰に負担がかかります。</p>	 <p>ほおづえをつく、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。</p>	 <p>机に横向きで寝るような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなります。</p>
 <p>イスの背もたれに寄りかかり、足を伸ばしてだらんとした姿勢でいると、首・肩・腰に負担がかかります。</p>	 <p>背中を丸めると、首や肩の筋肉に負担がかかります。また、視力低下にもつながります。</p>	<p>よい姿勢のポイント？</p>  <ul style="list-style-type: none"> あごをひく。 イスに深く座り、背筋を伸ばす。 両足の裏全体を床につける。 <p>①机と腹の間、背中と背もたれの間は、握りこぶし1つ分空ける。</p> <p>②文字を書くときは、机から目を30cm程度（手のひら2つ分）離す。</p> 

●正しい姿勢とは・・・

正しい姿勢とは、骨盤が立っていて、腰は緩やかに前側に反っている状態です。耳の穴、肩の中央、くるぶしを結んだ線が一直線になるように意識しましょう。この姿勢なら、背骨に負担がかかりません。



●猫背になっていると・・・

- ・肩こりや首のこり、緊張性頭痛などを起こしやすくなる。
- ・腰痛や椎間板ヘルニアになりやすくなる。
- ・肩が前にくることで胸郭が広がりにくくなり、酸素を摂取する量が減ってしまう。⇒呼吸が浅くなり脳の働きに影響が出る。
- ・疲れやすく集中力が続かない。



～保護者の方へ～



①インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンの接種が効果的です。今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行防止のため、足利市内の医療機関では、接種費用の1,000円差し引いた金額で予防接種を受けることができます。ワクチンで抗体（ウイルスと戦う力）ができるのは、接種後2週間経ってからです。インフルエンザが流行り出す12月初旬くらいまでには、予防接種を済ませておくことをおすすめします。※なお、助成事業協力医療機関の一覧は足利市のホームページに載っています。

②家庭での健康観察について

毎朝の検温のご協力ありがとうございます。引き続き、毎朝必ず家で体温を測り保護者の方が検温カードに記入の上、お子さまにカードを持たせるようよろしくお願い致します。