

# 保健だより 11月



令和3年11月8日  
練馬区立旭丘中学校  
保健室

運動会が終わり、定期考査Ⅲまで約1週間になりました。今は定期考査に向けて、学校や塾、家での学習を頑張っていると思います。みなさんは、勉強をしているときに無意識に顔が机と近くなってしまったり、猫背になってしまったりすることはありませんか。自分の勉強中の姿勢を思い出してみてください。

大人の頭の重さは約4~6kgと言われていています。それだけ重いものを首の骨などで支えています。そのため、背中を丸めた前かがみの姿勢で下を向いていると、首の骨に大きな負担がかかり、肩こりの原因にもなります。勉強のときだけではなく、スマートフォンやタブレットを使うとき、本を読むときなどにも自分の姿勢を意識してみてください。

良い姿勢のポイントは、

- ・背筋をまっすぐにすること。
- ・机と体の間はこぶし1つ分あけること。
- ・椅子に深く座ること。
- ・机に顔を近づけすぎないこと。

以上の4つです。また、きれいな姿勢には筋肉が必要です。ハードな筋トレではなく、外遊びなどで体のすみずみを使って筋肉を発達させることが大切です。



## 大切な「空気の入替え」

風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの感染症対策のために、空気の入替えはとても大切です。また、呼吸をすることで空気中に増える二酸化炭素を室外に出して、新鮮な酸素を入れるためにも必要です。二酸化炭素が空気中に増えると、頭痛になったり、気分が悪くなったりすることがあります。寒くなってくると、暖房で暖めた部屋の空気を逃がしたくなくて、換気をしたくなくなると思いますが、健康のためにも換気をきちんとしましょう。休み時間にドアや窓を開けて空気を入れかえるなど、意識して行うようにしてください。

一部の教室にはCO2チェッカーというものを置いています。これは、空気中の二酸化炭素濃度を測るもので、きちんと教室内の換気ができているか確認するために使います。普段は画面に緑色の線が出ていますが、これが赤になるときちんと換気ができていないというサインになります。みなさんの健康を守るために置いている大切なものなので、いたずらはしないようにしてくださいね。



## 11月8日は「いい歯の日」

「いい歯」とはどんな歯でしょうか。むし歯がないことも、もちろんですが、歯の土台である歯肉の健康も重要です。歯垢が原因となって起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけではなく、歯の根っこまで溶けてしまいます。歯肉炎の予防には、歯みがきです。歯だけではなく、歯肉の健康にも気を付けてください。



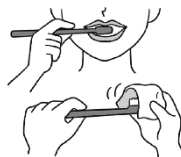
### 災害時の歯・口のケア

2011年に起こった東日本大震災では、発生当時、被災者は歯と口を清潔に保つことが難しい状況でした。そのことが、むし歯や歯周病等の増加につながったと考えられています。そうした災害に遭ったときに、少ない水で歯をみがく方法を紹介します。

- ① 水(できれば30ml以上)をコップに準備し、その水で歯ブラシを濡らしてから歯みがきをします。



- ② 歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュ等で汚れを拭き取り、もう一度歯みがきをします。



- ③ こまめに②を繰り返し、最後にコップの水で口を2~3回すすぎます。



※歯ブラシがないときは、水かお茶でうがいをします。また、ハンカチやティッシュを指に巻いて、歯を拭くことも有効です。

## 皮膚のトラブルに注意！

日に日に風が冷たくなってきました。冬の寒さや乾いた空気は皮膚の大敵。ひび・あかぎれ・しもやけ等につながりやすくなります。

健康な皮膚を保つために大切なポイントには、

- ・栄養バランスの良い食事や十分な睡眠等、生活習慣で体全体を健康に保つこと。
- ・保湿クリームや手袋を使って皮膚を守ること。

等があります。

保湿クリームを使用すると、皮膚の水分を効果的に補うことができます。また、ぬるめのお湯にゆっくり浸かることも効果がありますが、体の洗いすぎや体を濡れたままにすることは避けるよう、気を付けてください。



なお、もともと皮膚が弱く「肌荒れ」「かゆみ」「痛み」等のトラブルが起こりやすい人は、保湿クリームの種類(成分)や個人の体質によって、肌に合わないこともあるため、皮膚科で相談しましょう。