



平成26年11月12日  
練馬区立開進第四中学校

朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。からだがかげに慣れていないこの時期はかぜをひきやすくなってしまいます。10月後半から、かぜの症状で保健室に来室する生徒が増えています。手洗い、うがい、十分な睡眠、バランスのとれた食事、衣服の調節など体調管理に心がけ、元気に冬を迎えましょう。



11月8日は「いい歯の日」でした。むし歯や歯ぐきの病気（歯周病）は毎日の正しくていねいな歯みがきで防ぐ事ができる病気です。朝、晩ていねいな歯みがきをして80才まで20本自分の歯を残せるように中学生のこの時期から大切にしましょう。

## 白い歯はきれい！？

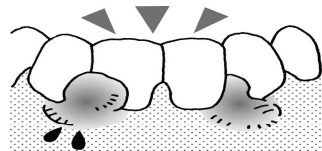
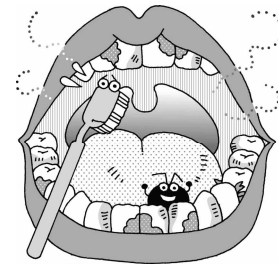
「白い歯＝きれいな歯」というイメージですが、本当でしょうか？髪や目、皮膚の色が少しずつ違うように、歯の色にも個人差があります。真っ白じゃないからと言って、あまり気にする必要はありません。

大切なのは、「汚れがついていないか」ということ。白い歯でも、汚れがついたままだったら、きれいな歯とは言えません。「きれいな歯」にするポイントは、汚れをしっかりと取る、ていねいな歯みがき。特に、歯と歯の間や歯ぐきとの境目、歯の裏側には汚れがつきやすいため、注意してみがきましょう。

## 鏡の前でチェック

### ・歯みがき後のチェック

- 歯や口の中に、食べ物のカスや汚れが残っていませんか？
- 歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
- 歯と歯ぐきに境目に、白っぽい物がくっついていませんか？



- 歯と歯ぐき間の歯ぐきが丸く、はれぼたくなっていませんか？
- 赤く、腫れているところはありませんか？

「歯みがきの後」は毎日、「歯ぐきの状態」は1週間1回ぐらいチェックしましょう。

11月26日から12月2日まで「歯みがきコンクール」を行います。給食の後、歯みがきをした人の人数を競い合います。優勝・準優勝には賞状が贈られます。歯ブラシを忘れないようにして参加してください。



## 空気の入れ換え気分の切り換え

かぜのウイルスは、空気中をただよっていて、鼻やのどから体に入り込みます。たくさんの人が集まる教室のような場所には、ウイルスがたくさんいます。そこで、一定の時間ごとに窓を開けて換気し、かぜのウイルスを追い出す必要があります。

換気には、もう一ついいことがあります。1時間勉強して、ちょっと疲れた頭スツキリさせる効果です。たった3分でいい

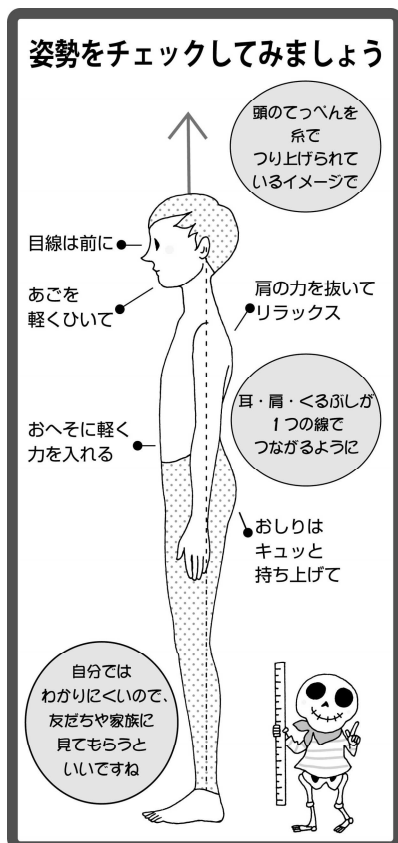
のです。寒いから、面倒だからと言わないで換気をしましょう。窓と出入り口の両方を開けて、空気の通り道をつくることを忘れないようにしましょう。

## 良い姿勢

姿勢を直すには、まず、自分の姿勢のくせを知ること。鏡のほか、写真に写った自分の姿を見ると、よくわかります。

### 良い姿勢のポイント

- ・肩の力を抜く。
- ・胃を持ち上げるような感じで、おなかの力を入れる。
- ・頭のとっぺんが上に引っ張られるような感じのイメージで立つ。
- ・歩く時は、つま先を上げ、かかとから地面に着ける。



### 良い姿勢チェック



#### 立っているとき

- 背中が丸くなっていませんか？
- 胸を張りすぎていませんか？
- つま先が内側を向いていませんか？

#### 座っているとき

- 背もたれに寄りかかっていませんか？
- 足を組んだり、投げ出したりしてはいませんか？

