

ほけんだより 11月

令和4年11月11日
光が丘第二中学校
保健室 11月号

だんだん日が短くなり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。寒さに慣れていないため、風邪をひいたり、体調を崩しやすかったりする時期でもあります。日ごとに綺麗な紅葉の季節を楽しみつつ、寒さに備えましょう。



11月8日は「いい歯の日」



【利き歯を知る方法】

歯ごたえのあるもの(たくあん、お煎餅など)を口の中に入れて噛んでみましょう。食べ物は口の中全体に広がらず、どちらか片側に寄るはずで、そちらが「利き歯」です。給食の時間やお家でご飯を食べるときに確認してみてくださいね!(^^)!

「利き手」「利き足」という言葉はよく知られていますね。それと同じように、歯にも「利き歯」があります。犬歯から奥歯に関しては、誰しも右側か左側の歯を中心に使っています。

よく使っていると、そちら側の歯だけがすり減ってよくないと心配する人もいます。気にしないといけないのは、利き歯と反対側の歯です。使わない歯には歯垢が溜まりがちで、むし歯や歯周病になりやすいです。

歯の健康のために、左右両側の歯をまんべんなく使うようにしましょう。



換気の習慣をつけましょう!

これからの季節に怖いのが風邪やインフルエンザ、コロナウイルス等の感染症です。空気が乾燥している冬だからこそより一層感染しやすいです。教室の空気は1時間の授業で汚れてしまいます。閉め切った部屋の中では、気分が悪くなったり、ウイルスが増えて感染症にかかりやすくなってしまいます。その予防として大切なのが「換気」です。みんなが「寒い!」と思ったら空気を入れ替わった証拠です。こまめな換気を続けて毎日元気に過ごしていきましょう!

◇効果的な換気のコツ!

- ・空気の通り道ができるよう、2か所以上の窓を開けましょう
- ・休み時間の度にこまめに換気しましょう
- ・教室は常に10~20センチ程度窓を開けましょう



寒くて換気したくない!という人もいます。窓側や廊下側の席の人は特に寒く感じますね。膝掛やカイロ等を使って防寒しましょう!





新型コロナウイルスもまた少しずつ増えてきている状況ですが、そろそろインフルエンザの流行も始まる季節です。もう一度感染症対策を見直していきましょう。

日常生活において注意すべき主な感染経路としては、接触感染、飛沫感染、空気感染の3つがあります。3つの感染経路を断つためには、マスクを着用すること、咳エチケットを守ること、窓やドアを開けて換気をする、人との距離を保つこと、手洗いうがいをすることがとても大切になってきます。



<手洗いのタイミング>

外から教室に入る時 トイレの後 清掃の後

咳やくしゃみ、鼻をかんだ後 食事の前

共用のものを触った時 など

しっかりできてい
るかみんなで確認
しましょう!

あなたのその姿勢、大丈夫？

立つときの姿勢、座るときの姿勢はどうでしょうか？背中が丸くなっていませんか？

寒い時期は、背中が丸くなって姿勢が悪くなってしまうことが多いです。姿勢が悪いと疲れやすくなったり、猫背になったり、目が悪くなったりしてしまいます。勉強するとき、ご飯を食べるとき、本を読むときなど、普段の姿勢に気を付けてみましょう！

いい姿勢
は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

これが“いい姿勢”

立つとき

- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- POINT 骨盤を立てて座る
- 左右水平になるように

いいこといっぱい

- 1 **気分アップ**
体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。
- 2 **集中力アップ**
背中が丸まっていると、脳が十分に働かなくなってしまう。きちんと座ると、勉強がはかどります。
- 3 **代謝アップ**
全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?