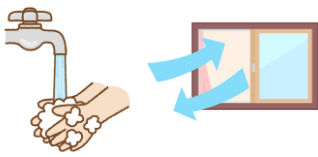


令和7年 11月7日
 託麻中学校保健室
 文責：前原

ほけんだより11月

色づく木々が美しい季節となってきました。最低気温が5~8℃くらいに急激に下がると、紅葉が早く進むと言われています。また、11月7日は立冬で、暦の上では、もう冬が始まっています。本格的な冬が来る前に、風邪や感染症に備えて、免疫力を上げておきたいですね。

また、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの対策として手洗いうがい、換気なども継続して行いましょう！



11月の保健目標「姿勢について考えよう！」

みなさんは日頃から正しい姿勢を意識していますか？ 姿勢が悪いと、健康面に悪影響をもたらします。悪い姿勢が身についてしまうと大人になってから直すのは難しいものです。日頃から意識して正しい姿勢を習慣づけましょう！

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
- 背もたれに寄りかかっている
- 腰が反っている

これが“いい姿勢”

立つとき

- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- 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

- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- 足が床についている
- POINT 背盤を立てて座る
- 左右水平になるように

1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

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、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

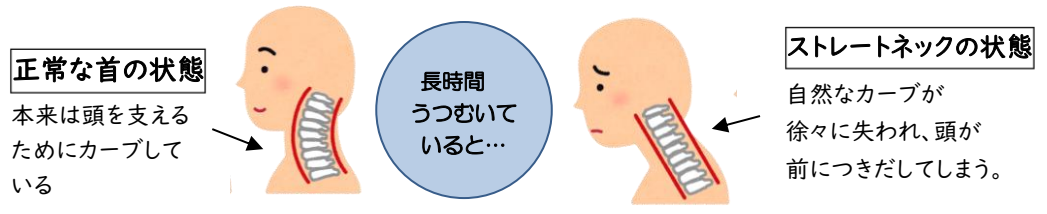
3 代謝アップ

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!?

ストレートネックにご用心！

「ストレートネック」という言葉を最近耳にしませんか？「スマホ首」などとも呼ばれます。ストレートネックとは、その名の通り、

首の骨がまっすぐな状態 のことです。肩こりを起こす原因にもなります。



ストレートネックのセルフチェック法

ストレートネック

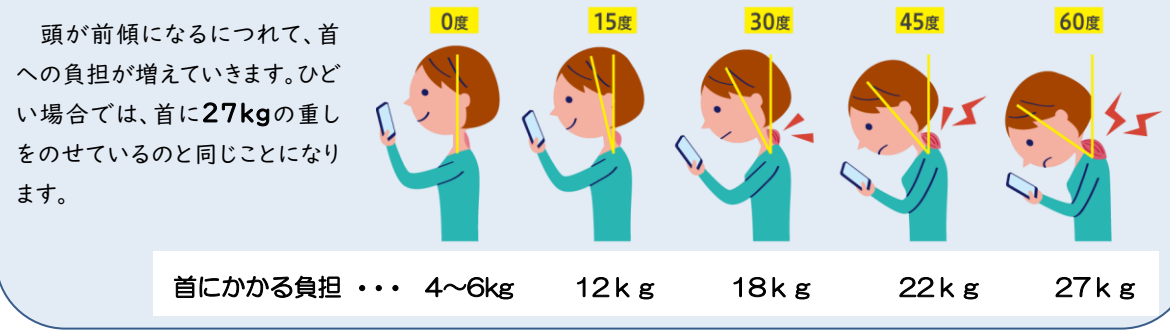
後頭部が壁につかない、あるいは意識的に倒さないにつかない

正常な頸椎

後頭部、肩甲骨、お尻、かかとの4カ所が自然に壁につく

気づいたときにストレッチをして、首や肩のこりをほぐしましょう！

～ スマホを見る角度、あなたはどれ？



スクールカウンセラー来校日

村上先生 11月12日(水) 9:00~12:00
 11月26日(水) 9:00~17:00
 生川先生 11月13日(木) 9:30~16:30

相談したい人は、担任の先生または保健室に連絡してください。
 保護者の方のご相談も受け付けております。予約制ですので、事前に担任、もしくは保健室までご連絡ください。 Tel 378-0338(学校)



11月8日は「いい歯の日」

食事を楽しむために必要なのは、健康な歯。

みなさんは、自分の歯を守るために、どんなことをしていますか？

託麻中生の口の中

治療が必要なむし歯がある
239人(26.3%)
歯肉炎の症状がある
272人(29.9%)

託麻中生は熊本市の平均と比べても
むし歯や歯肉炎の人が多いです!!

自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



思い当たることは
ないかな？

たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！

このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

もうすぐ強歩会！！

11月29日(土)が強歩会です。みなさん体育での練習を頑張っていますね。本番でベストを尽くすには、準備と日常の健康管理が大切です。

ウォームアップとクールダウン

運動をする前には、ウォームアップをして体をほぐしておきます。また運動をした後も、体を通常の状態に徐々に戻すためにクールダウンを行います。また、これにより筋肉の疲労がたまりにくくなります。



ストレッチを行うときのポイント

効果的なストレッチは、体を柔軟にしてけがや故障を防ぎ、疲労をとることができます。

- ① ゆっくりと呼吸をしながら行います。
- ② 息を止めると筋肉が緊張して効果が薄れます。
- ③ ひとつひとつの動作に20秒以上かけます。短すぎると効果がありません。
- ④ 強くやりすぎると、逆に体が硬くなったり、けがをしやすくなります。



数字で見る

歯と口の健康

20本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になってからも自分の歯を20本以上保とうという、「8020運動」です。今では2人に1人が達成できています。



30回

理想的なかむ回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内蔵の負担を軽減できます。だ液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので、肥満予防にも効果的です。目指すはひと口30回以上！



6割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯のすき間などにかくれています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くことは不可能。定期的に歯医者さんへ行って、プロの目で見てもらうと安心です。



託麻中では給食後に歯みがきをしている人をほとんど見かけません…
歯ブラシセットを持参し、給食後も歯をみがけるといいですね！！



もし走っている最中に下記のように身体に異常を感じたら…

- ・呼吸が苦しい
- ・腹痛がある
- ・耳鳴りがする
- ・喉が異常にかわく
- ・胸が痛い
- ・手足の関節が痛い
- ・足や顔がむくむ



➡ 近くにいる友達や先生に伝えてください！！！！

☆睡眠・食事をしっかりととり、万全の体調で頑張りましょう！

