

ほけんだより



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう
歯の治療を受けよう

令和4年11月7日
北区立神谷中学校

空気が冷え込み、乾燥してきて、カゼを引きやすい季節となりました。テストを週末に控え、一生懸命勉強して睡眠不足・・・ということはないでしょうか。勉強したことは、夜間の睡眠によって脳内で整理され、記憶が定着します。睡眠時間を確保することが、試験勉強の一部だと考えてみてください。課題の提出や塾、習いごとなど、忙しいとは思いますが、帰宅後の時間の使い方を工夫してみましょう。スマホやPC等のスクリーンタイムを、1時間以内にコントロールすることも大事です！

感染症対策

◆ 寒くありませんが、教室は換気のため窓や扉を開けています！！

前後左右の扉・窓は常に10cm開けます。＊換気棒設置中！！

寒さに応じた下着を着ましょう。

＊CO2モニターを活用します。



さて、11月は、「健康にまつわる記念日」が多くあります。いくつ知っていますか？

きょうは
何の日？

11月

1日 点字の日

日本語の点字が誕生したのは、1890年。

19日 世界トイレの日

みんなが気持ちよく使うために、できることは？

9日 換気の日

2カ所を開けて、空気の
通り道を作りましょう。

26日 いい風呂の日

ぬるめのお湯でリラックス。



11月1日「いい姿勢」の日

姿勢が悪いと、内臓を圧迫してお腹が痛くなったり、目が近づきすぎて視力が低下したり、集中力がなくなったりします。「いい姿勢」について、考えてみましょう！

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

- 力を抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- 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
- 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 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

- 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。
- 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。
- 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!?

11月8日「いい歯」の日

歯科検診後、歯の治療は行きましたか？ むし歯、歯肉炎を指摘された人が、治療に行き「診断報告書」を出した割合は、下の表のとおりです。歯の治療は時間がかかります。とくに3年生は、受験の大事な時期に歯が痛み出すことのないように、11月中に治療に行きましょう。

また、歯磨きで口の中を清潔に保ち、歯肉炎を予防することは、ウイルス感染対策に有効であるとも言われています。自分の歯や体を守るためにも、かかりつけの歯科をつくり、定期的な歯のメンテナンスが必要です。



むし歯・歯肉炎の指摘者、そのうちの治療者の割合

	むし歯		歯肉炎		治療者	
1年生	21人	45.7%	5人	10.9%	7/23人	30.4%
2年生	16人	61.5%	3人	11.5%	8/15人	53.3%
3年生	21人	58.3%	7人	19.4%	10/22人	45.5%

痛みには

理由があります

いつもきれいに
してください



食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。



「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし歯や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！

考えてみて

もしも歯がなかったら？



食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

11月8日は
いい歯の日

歯からの
お願いです

簡単には
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

ときどき

プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守る力。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去しきれません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

年をとっても

一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始まりました。ずっと大切にしてくださいね。

