

ほけんだより 11月

令和5年
滝ノ水中学校
保健室

11月の保健目標 姿勢に気を付けよう/歯の健康 11月の安全目標 危険を予測し安全な生活をしよう

少しずつ気温の低い日が多くなり、冬の気配を感じるようになってきました。体の冷えを防ぐには、3つの首（首・手首・足首）を温めることがポイントです。今月から防寒具を使用することができます。マフラーや手袋、厚めの靴下等を活用して、体の冷えを防ぎ、寒い冬を乗り越えましょう。

インフルエンザが流行っています！

現在、緑区のインフルエンザ患者報告数は、警報レベルです。名古屋市全体を見ても、16区の中で警報レベル5区、注意報レベル9区とインフルエンザが流行しています（2023年第44週現在）。

寒くなると空気が乾燥することや、体が冷えて免疫力が下がることなどから、インフルエンザに限らず様々な感染症が流行しやすくなります。今一度、感染症予防の基本を確認しておきましょう。

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



石けんを使おう！洗った後はハンカチで拭こう！

せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



咳やくしゃみが出る時は、マスクをしよう！

体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



体調が少しでも悪いと思ったら、朝家を出る前に体温を測りましょう！

保護者の方へ ~インフルエンザ罹患時の異常行動にご注意ください~

インフルエンザにかかった時には、抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類に関わらず、異常行動の出現に注意が必要です。少なくとも発熱から2日間は、転落等の事故に対する予防対策を行うようにしてください。詳細は、厚生労働省が発行しているリーフレットをご覧ください。

厚生労働省リーフレット



1学期にももらった結果のお知らせ

そのままにしていませんか？

1学期に行った健康診断で、受診の必要があると判断され、まだ受診していない人について、3年生は11月、1・2年生、12組は12月の懇談会で再度結果のお知らせを配付します（視力・歯科のみ）。特に歯科は症状がない場合でも、半年～1年に1回は定期受診をおすすめします。視力も歯科もそのままにせず早めに受診しましょう。



歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



※答えは、裏面を見てね！

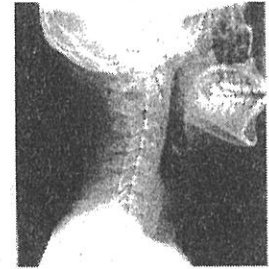
スマホ×姿勢～ストレートネックとは？～

皆さんは、一日に何時間スマホを使っていますか？スマホを使用している時は、頭を下向きにする姿勢が続きます。そのような姿勢を続けていると、頭の重さで背中から首の骨が下に引っ張られ、猫背になるだけでなく、骨格にも影響が出てきます。



【写真1 健全な首の骨】

人の頭は、大人で4～5kgの重さがあります。通常は、首の骨が弓なりにカーブ（写真1）しているため、頭の重さが分散され、筋肉に過度な負担を掛けずにいられます。しかし、長時間下向きの姿勢を続けることで、首の骨がまっすぐ（ストレートネック）になってしまう人が増えています（写真2）。



【写真2 ストレートネック】

ストレートネックの症状例

初期…首や肩の痛み、こり
悪化すると…

- ・頭痛、めまい、耳鳴り、吐気、気分不良など（自律神経症状）
- ・手足のしびれなど（末梢神経症状）



やってみよう！～改善にはストレッチが有効です！～

- 首を前後左右に30秒ずつ伸ばす
- 立った姿勢で両手を後ろに合わせて胸を開き、そのまま顔を上げる

※参考：健（2023年11月1日発行、日本学校保健研修社）



スマホの使い過ぎにも気を付けよう！

★今月の間違いさがし★

7つの違いを探そう！



答えは保健室前の掲示板を見てね♪

歯のクイズの答え

- Q 大人の歯の本数は？…③28本（親知らずを入れると32本。） Q 歯が抜ける原因第1位は？…②歯周病
Q むし歯になりやすいのは？…全部（食べかすが付きやすく取りにくい所。歯磨きをする時に意識してみましょう！）