

# ほけんたより 11月

令和元年11月  
滝ノ水中学校 保健室

11月に入り、すっかり秋めいてきました。スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋と言われ、実りの多い季節です。紅葉を見に行ったり、旬の食材を食べたり、今の季節ならではの楽しみ方を見つけてみましょう。2年生は稲武野外学習がありますね。急に気温が下がると風邪をひきやすいので、規則正しい生活を心掛け、手洗いうがいをを行い、風邪を予防しましょう。

## かぜが流行る季節の前に カラダの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



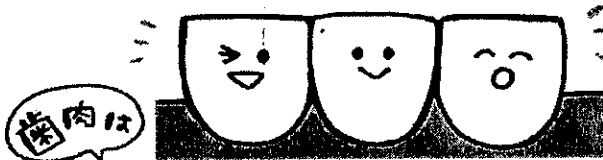
予防接種

## 11/8 いい歯の日

歯の土台は歯肉です。歯磨きが充分でないとむし歯や歯周病の原因になります。鏡で自分の歯と歯肉の状態をチェックしてみましょう。

😊 歯周病をふせごう！ 歯周チェック 😊

《健康な状態》



歯肉は

- 薄いピンクの色
- 三角形に見える
- 引き締まっています

《歯周病かも》



歯肉は

- 赤、ほい色をしている
- むれみがある
- 歯と歯肉の間にプラークがたまっている

歯周病かも、感じた人は、1本1本丁寧に磨いて健康な歯肉を取り戻しましょう。

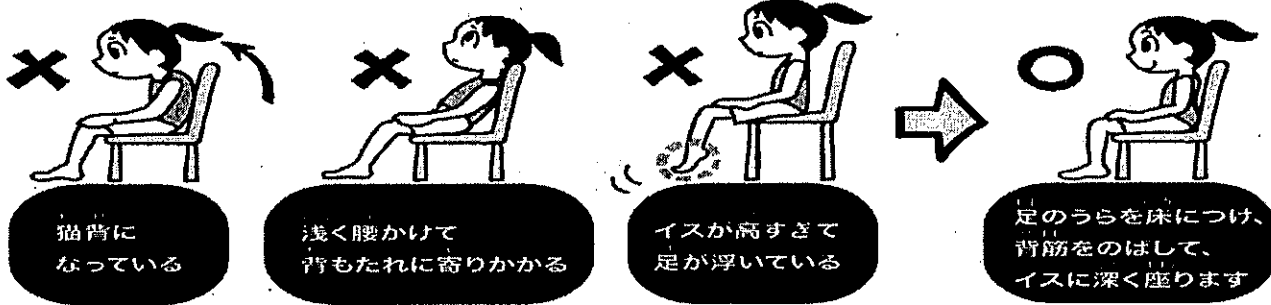
スポーツと歯は関係ないと思いませんか？実は、踏ん張るとき、打つ・投げるなどの動作をするときに、歯や歯の噛み合わせはとても重要な役割をしています。歯の状態や噛み合わせが悪いと、力が分散されてしまい、本来の力が発揮されにくくなります。そのため、プロのスポーツ選手は口腔ケアを定期的に行っています。また、マウスピースをはめてスポーツする競技もあります。ボクシングやアメリカンフットボール、ラグビーなどもそうです。歯を食いしばって力を出すスポーツは、摩擦や過度な負荷により、歯がボロボロになってしまいます。予防するためにマウスピースを使用して、歯を保護しています。

スポーツで成果を出したい人は、練習だけではなく、毎日のていねいな歯磨きも心掛けてみましょう。

# 姿勢に気を付けよう

自分の姿勢を意識したことはありますか？自分が楽だと思っている姿勢でも体にとって楽な姿勢ではない人がいます。学校生活では座っている時間が長いので、座っているときの姿勢も意識して正しい姿勢で授業を受けましょう。

## 正しい姿勢で座っていますか？



# Good sleep Good life

## No.5 「寝る姿勢」

寝る姿勢といっても、自分が寝ているときの姿勢はわかりません。しかし、寝る前の姿勢は、この体勢じゃないと眠れないという人も意外と多いかもしれません。では、どんな姿勢が体に負担のない姿勢でしょうか？実は立っている姿勢をそのまま横にした姿勢が体に負担のない姿勢です。体の部位によって重さは違います。腰→背中→胸→足→頭の順で軽くなりますが、枕は、頭と首の隙間にあて、高さや硬さによって、負担のない姿勢を維持してくれます。また、人は一晩に20~30回の寝返りをうつと言われていています。同じ姿勢でいると血行が悪くなり体温が上昇するため、体の向きを変えることで調整しています。さらに寝返りは、日中生じた体の歪みや疲労をリセットする役目もあります。きちんと疲労回復できるように、寝返りをうてる広さを確保し、体に負担のない睡眠をとれるといいですね。



7つのまちがいを見つけよう!!



答えは、保健室前の掲示板を見てね