

# 保健だより No. 7

令和4年11月8日

岡山市立芳泉中学校 保健室



だんだんと日が短くなり、冬の近づきを感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かく穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。

済んだ秋空と柔らかい日差しのもとで、小春日和に散歩をするのもいいかもしれません。

朝晩の冷え込みによる気温差が大きいと体に疲労がたまってしまいます。衣服の調節をして、かぜをひかないように気を付けましょう！

## 11月1日はいい姿勢の日！

「1」という数字が背筋をピンと伸ばした様子に見えることから「いい姿勢の日」と呼ばれています。勉強や食事をするために椅子に座っている時、姿勢が悪くなっていませんか？  
良くない姿勢が習慣化すると、体の様々な箇所に悪影響を及ぼします！

### 【背骨が曲がる】

足を組んだり、片肘をついて椅子に座っていると、背骨がゆがんで脊柱側弯症の原因になる。

### 【視力が低下する】

前かがみの姿勢で近くのものを見続けると視力が悪くなってしまう。

### 【疲れやすくなる】

内臓が圧迫されて、脳や全身に酸素が回らなくなる。

### 【背が伸びにくくなる】

骨が本来伸びる方向とは違う方向に力が加わり、背が伸びにくくなることもある。

## 良い座り方のために意識する 4つのポイント

机と鼻の先の距離は  
手のひら2枚分  
より近くしない

足の裏は両足とも  
床にしっかりつける



机とお腹の距離は  
グーの手1つ分

背筋が真っすぐになる  
ことを意識しよう

この姿勢を保つためには、腹筋や背筋を使って、体のバランスをとっています。

日頃から正しい姿勢を心がけることで、体幹トレーニングにも繋がります。いつもより少し姿勢に意識を向けて健康な体を手に入れましょう！！

11月8日は「いい歯」の日

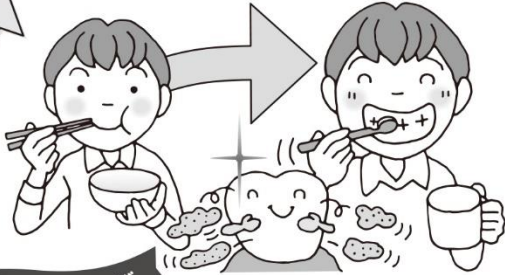


今日から  
できる!

# 歯に「いいこと習慣」

いいこと  
習慣  
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと  
習慣  
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと  
習慣  
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと  
習慣  
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことか

隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。



## ♡保健室からのお知らせ♡

今年度の検診で治療指示のあった人やお知らせをもらった人は治療にいきましたか？  
もしまだの人がいたら、年内には再検査や治療を受けにいきましょう。  
受診後はお知らせの手紙を保健室に提出しましょう。  
特に3年生は受験を控えているので、万全の状態にしましょう！

