

ほけんだより11月号

大阪市立歌島中学校
保健室
2022年11月8日

日中と朝晩での寒暖差が激しい日が続いています。気温が低くなってくると、紅葉がきれいな時期になりますね。本格的な冬に備え、体調管理をしっかり行いましょう。

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは、普段から歯を大事にしているでしょうか。今の間から歯を大切にすることを意識しましょう。

かむ習慣



お母さんのおなかの中での指しゃぶり、生まれて乳歯が生え…と成長していく過程で、6歳ごろには「かむ力」がつくと言われています。楽しみながら「よくかむ習慣」を育てるポイントをご紹介します。

調理法にひと工夫

- ① 少しだけ大きめに切る
- ② 生で食べられるものは火を通しすぎない
- ③ 好きなメニューに“かむ食材”をプラス

かみごたえのある食材を選ぶ

- ① 根菜：れんこん、ごぼうなど
- ② 葉物：ほうれんそう、小松菜など
- ③ 魚介：海藻、干物、貝など

食事中は…

- ① 両足がつくイスに座らせる
- ② かむ回数を一緒に数える
- ③ 水分で流し込まないよう声をかける



～保健室来室状況～

季節の変わり目による影響からか、微熱やのどの痛み、鼻水などの風邪症状を訴えて来室する人が徐々に増えてきました。新型コロナウィルス感染症の可能性もゼロではありませんので、無理せず休養をとることや、早めの受診をおすすめします。

けがによる来室人数は減っているものの、人とのトラブルによるけがもちらほらと出ています。休み時間に校内で走るなど、危ない場面も見受けられます。自分も周りもけがをしないよう、安全に過ごしましょう。

10月の来室人数	体調不良の来室 230人 (前年度 236人)	けがなどの来室… 110人 (前年度 143人)
----------	-------------------------------	--------------------------------



11月8日はいい歯の日

右に示した数字は、1学期の歯科検診で治療が必要になった人、治療が済んだ人の数です。このように見ると、治療していない人がまだまだ多くいるようです。

早めに受診すれば、最低限の治療で済みます。放っておく時間が長くなるにつれて歯の状態は悪化してしまいます。そうすると、何度も歯医者に通わなければならぬ状況になるかもしれません。大変な思いをする前に、早めに受診しましょう。

異常がなかった人も、定期健診を受けることをおすすめします。

治療が必要な人



205人

治療が終った人



36人

就学援助を認定されているご家庭は、学校医療券が発行でき、むし歯の治療が無償になります。発行をご希望の方は保健室へご連絡ください。※むし歯以外の歯科治療には利用できません。

歯ブラシも

とめ・はね・はらい!?

漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われことがありますよね。きれいな歯を守るために歯ブラシの使い方のポイントも「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。



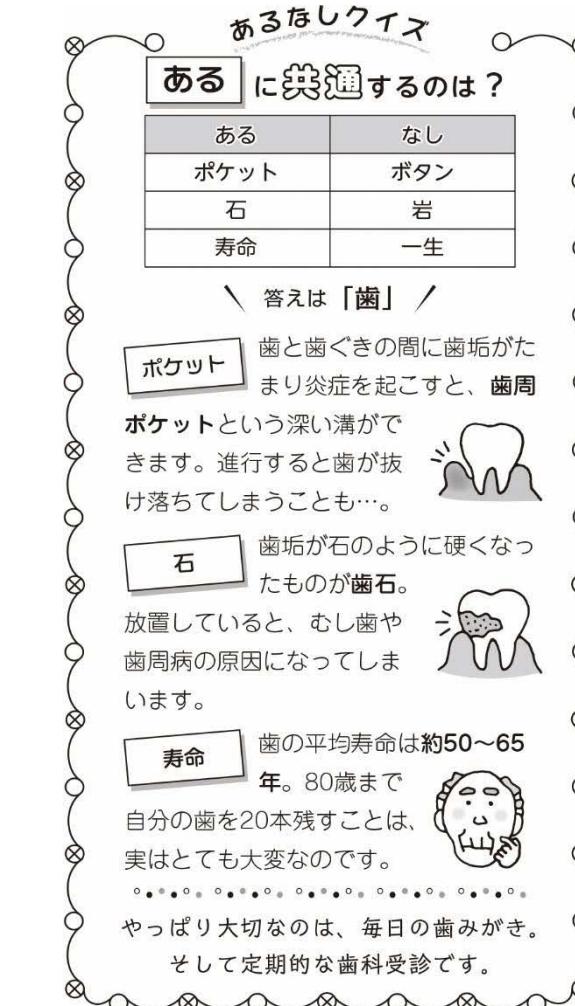
歯ブラシを大きく動かしていませんか？ 小刻みにとめて1～2本ずつみがきましょう。



歯ブラシの毛先が開いていませんか？ 裏から見てハネが気になつたら、交換を。



水気が残ったままになつていませんか？ しっかりとはらつて風通しのよい場所で保管を。



いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

- いつものクセ
- いつも同じ手で鞄を持つ
 - 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



1つでも当てはまつた人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”

立つとき



力は抜いて、肩の高さをそろえる

あごを引く
おへそのあたりに軽く力を入れる

背筋を伸ばす

お尻の穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき



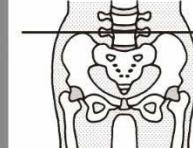
背筋を伸ばす

あごを引く
おへそのあたりに軽く力を入れる

イスに深く腰かける

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

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！？



カゼの季節 こんな人は要注意！



運動はあまりしない

野菜やキノコ類をあまり食べない

ストレスをためてしまう



冬でもシャワーで済ませている

寝不足のことが多い

大切なのは、早めの対策。本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直しましょう。



みなさんは普段、スマートフォンをよく使うでしょうか。知らない間に、このような姿勢になってしまいませんか？ストレートネック、いわゆるスマホ首になっている人が現代人に多くなっています。スマートフォンを使っているときにスマホ首にならないか姿勢を意識して使うようにしましょう。