ほけんだより



令和8年度（２０２６年度）１１月号　　大阪市立墨江丘中学校　保健室　　NO．８

体育大会、お疲れ様でした！少し肌寒い中の実施となりましたが、寒さを吹き飛ばすほどの熱気で、所作に、競技に、応援に、係の仕事にと全力を尽くす姿がとても恰好よかったです。３年生の学年演技も、たくさんの練習や努力が垣間見えて、すごく感動しました。お疲れ様でした！

11 月 26 日は「いい風呂の日」。冬の訪れを感じるこの時期、湯船につかると体の中から温まって気持ちがいいですね。熱すぎない 38～40℃のお湯にゆっくりつかることがおすすめです。ゆっくりと湯船につかって１日の疲れをとって下さいね。

今月の保健目標

冬に向けて、栄養バランスを
考えた生活をしよう！



保健室では、頭痛やめまい、体のだるさを訴えて保健室に来る人が増えています。近隣の小中学校ではインフルエンザが流行しているところもあるようです。免疫力を高める栄養は野菜に多く含まれるので、いつもより意識して摂るようにしてみてはどうでしょうか。

こんな栄養をとれば、免疫力がアップ！

・ビタミンC（いちご・みかんなど）
……病原体と戦う白血球が強化されます。
・ビタミンA（にんじん・ほうれん草など）
……粘膜や皮膚が強化され、白血球も活性化します。
・ポリフェノール（コーヒー・ココア・緑茶など）
……白血球の働きを高めたり、助けたりします。





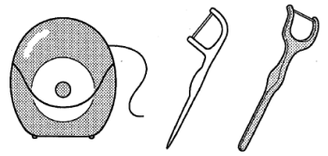
いい歯の日は、「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで 1993 年に設定されました。みなさんは丁寧に歯をみがいていますか？１学期の歯科検診では、十分に歯がみがけておらず、歯垢が付いていたり、歯肉の炎症がある人が目立ちました。ダラダラ食べない、食べた後はうがいをするなど、食べ物の摂り方でもだいぶ違ってきます。この機会に歯に優しい習慣について考えてみましょう。

1 歯を丁寧に磨く



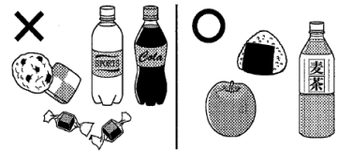
歯についた歯垢（しこう）は、歯磨きをしないと落とすことができません。歯垢がたまるような磨き残しがないか、１日に１回は鏡を見て１本１本の歯を丁寧に磨くようにします。

2 歯ブラシ＋αを使ってみる



歯ブラシで丁寧に磨く習慣ができている人は、デンタルフロスも使ってみてください。さまざまなタイプがありますので、自分に合うものを探してみましょう。

3 間食は甘いものを控える



むし歯や歯肉炎の原因となる細菌が歯垢をつくり、細菌の数を増やす材料となるのが、「砂糖」です。活動的な10代は、放課後におなかが空き、間食が欲しくなりますが、砂糖を多く含む菓子や飲料はできるだけ避けましょう。

4 だらだら食べない



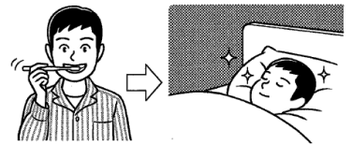
テレビや本を見ながら、友達とおしゃべりなどを楽しみながら、だらだらと時間をかけて甘いものを食べていると、口の中に砂糖が残り続ける時間が長くなり、歯垢がどんどん増えていきます。間食は時間を決めて食べましょう。

5 寝る前に甘いものを食べない



就寝中は、唾液を出す量が少なく、起きているときよりも、細菌の活動が活発になります。寝る前に甘いものを食べて、砂糖が少しでも口の中に残ると、日中よりも歯垢が増えやすく、むし歯になるリスクも高まります。

6 寝る前には必ず歯をみがく



唾液には、口の中の細菌をやっつけ、歯の修復を行う作用がありますが、眠っている間は唾液の量が減り、細菌が増えやすくなります。そのため、寝る前の歯磨きで歯垢を丁寧に落とすことが重要です。

歯周病菌やその毒素が血流に入り込むと、糖尿病の悪化、動脈硬化、心疾患、脳梗塞、認知症、誤嚥性肺炎などのリスクが高まることが分かっています。健康な歯でしっかり噛むことで脳への血流が増えて、脳のはたらき活性化し、集中力も上がるそうです。実際に計算能力も上がるという実験結果も。定期的に歯科で検診を受けるのがおすすめです。

１１月６日（金）は歯科二次検診です

歯科検診で CO（要観察歯）がある・GO（軽度歯肉炎）・一学期の歯科検診を受けていない人を対象に、歯科二次検診を行います！学校歯科医の岡本先生が一学期の検診で経過観察が必要だった人の経過を確認し、個別指導を行ってくださいます。対象となる人にはお知らせを配っていますので、朝きれいに歯をみがいて登校してください。**３年生→１年生→２年生の順に受けてもらいます。二次検診対象の３年生は、11/６（金）１限目が始まる前に、保健室前に集合してください。**



11月4日は、良い姿勢の日です！

check! 悪い姿勢になっていませんか？

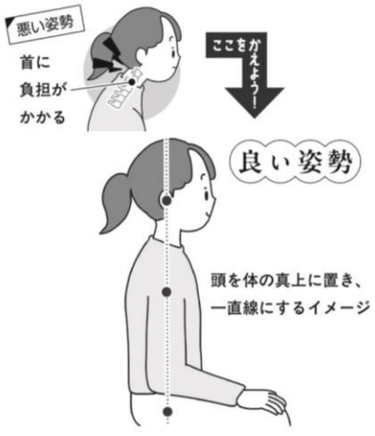
「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

ついついやってしまう悪い姿勢



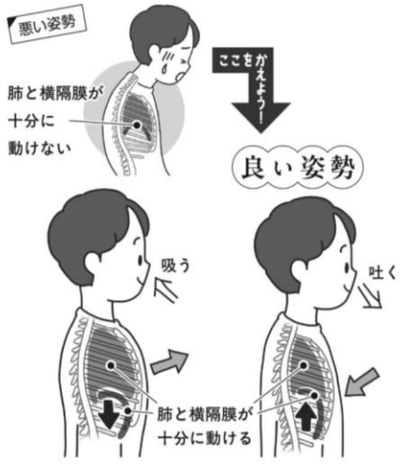
check! 首 首が前に出ると頭の重みが首に集中

人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中 背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰 骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦ 頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦ 太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦ 印象が良くなる

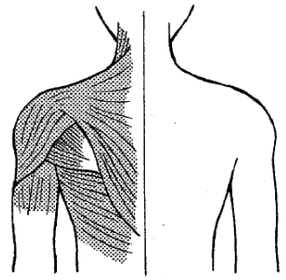
背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。

肩がこっていませんか？ 近年急増中！頭痛・慢性的な肩腰の痛みがある人は要チェック

姿勢不良や運動不足が原因で背中の血行が悪くなり、筋肉に疲れがたまることで痛みを感じるのが「肩こり」です。放置すると悪化して、頭痛や吐き気を引き起こすことがあります。温めたり、ストレッチをするなどして早めにこりをほぐすようにしましょう。

こりやすい場所

主に首の後部から付け根、肩、背中にかけて広がる筋肉「僧帽筋」などに不調が起こっています。

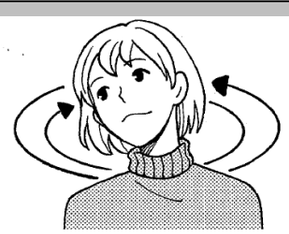


肩こりの主な原因

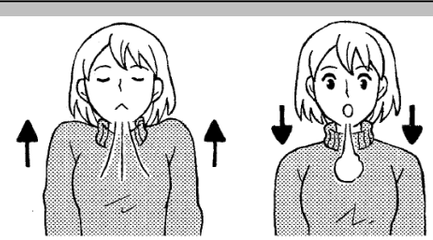
- 姿勢の悪さ
- 目の使い過ぎ
- 運動不足
- 緊張やストレス



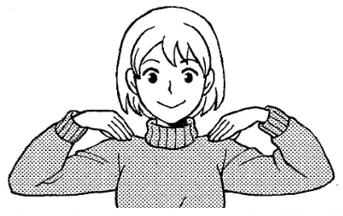
肩こりをほぐすストレッチ ＊ストレッチは深呼吸をしながらゆっくり行うと効果的です＊



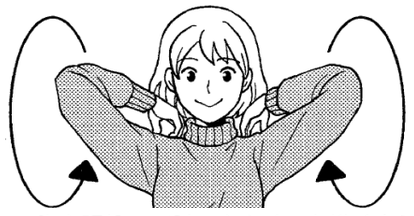
首を大きく回します。



息を吸ったり吐いたりしながら、肩の上げ下げをします。



両腕を広げて、肘から曲げ、手を肩に置きます。



胸を張り、両肘で大きく円を描くように回します。

学期末懇談時に、PTA合同測定会を行います

昨年度に引き続き、今年度も大阪公立大学の福村先生にご協力いただき、学期末懇談時に、測定会を行います。場所は、１階の和室です。測定できるのは、以下の３項目です。

★ヘモグロビン推定値（指を機械にかざします）
★骨密度（裸足で機械の上に足をのせます）
★体組成計（手で持って測定します）

３つのうち、どの項目を測定しても OK です。
学期末懇談時、ぜひ和室にお立ち寄りください。

