ほけんだより

11 月号
梅南中学校　保健室



体育大会、お疲れさまでした！雨で何度も延期になりましたが、みんなの諦めない気持ちや熱い戦いに、たくさんの感動がありました✨

肌寒い日が続き、いよいよ冬が目前です。11 月7日は「立冬」といって、暦の上では冬となります。体が冷えると、免疫機能が下がったり、血流が悪くなったりして、体調を崩しやすくなります。寒さに負けない体を目指して、この冬、『温活』に力を入れてみませんか？(⌒▽⌒)

体温、あげてこー！

体ぽかぽか計画

その① 食事

体を温める熱エネルギーの元です！熱を生み出しやすいたんぱく質（魚・大豆・卵・肉など）を意識して取り入れましょう。
また、朝ご飯をたべると胃腸が動き、体温を高めます。

その② 運動

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。また、筋肉をほぐすと血流がよくなります。筋肉の約70%は足にあるため、毎日ウォーキングをするのがおすすめです。

その③ 入浴

38～40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかると、全身の血管が広がって血流がよくなり、芯から温まります。また、リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

11 月 26 日は
「いい風呂の日」！

その④ 服装

首・手首、足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下で防寒しましょう。重ね着をすると、服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう‼

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が大好きでよくとる



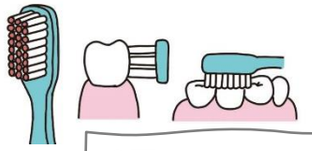
食べるとき、かむ回数が少ない（30 回以下）



食べた後に、歯みがきをしないことがある

歯ブラシを上手に使おう

歯をキレイにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯みがきをしましょう。デンタルフロスも忘れずに！



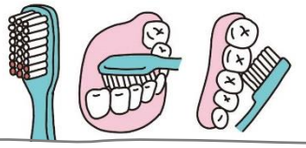
全面
歯の表面、かみ合わせ



つま先
かみ合わせの小さな凹凸、奥歯と奥歯の間など



わき
歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など



かかと
前歯の裏側、奥歯の手前側など

歯の健康とスポーツ

アスリート（運動選手）は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかり噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空中での体のバランスが安定したりすることが知られています。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！　スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べた後はしっかり歯をみがく、ダラダラ間食しないなど、歯の健康を守りましょう。