



ほけんだより 11月

令和4年11月2日
枚方市立長尾中学校
保健室 No. 7



11月8日は
いい歯の日

小春日和と聞くと、春のことに感じますが、ちょうど11月頃のおだやかなお天気を意味します。寒さ本番を迎える前、気持ちのいいお天気の日、皆さんは何をして過ごしますか？

11月は「いい空気の日 11月9日」「いい風呂の日 11月26日」など健康や衛生にかかわる日が多くあります。この機会に自分の身体のケアや健康管理を意識して行動するのもお奨めです。



教室棟男子トイレが新しくなりました！

11月10日は
トイレの日

小さな思いやりで
ピカピカトイレ

トイレからでるとき

ちょっと確認

- ・流し忘れていないかな？
- ・汚していないかな？
- ・ゴミは落ちていないかな？

一度にたくさんのおトイレレットペーパーを流すと詰まってしまう。気をつけてね



学校のトイレはおうちと違ってたくさんの方が使います。一人の「ま、いいか」で付いた汚れの積み重なりが汚くて臭いトイレにつながります。一人ひとりの「気遣い」で、きれいなトイレが維持できます。汚したら自分できれいにが基本です。

女子トイレも1年前に新しくなったばかり。いつまでもきれいに使いましょ！

「マスク着用」による「口呼吸」する人の増加！

長時間着用する息苦しさから無意識に口呼吸になっている人が増えています！

① 『虫歯・歯肉炎のリスク』と『口の乾燥』

口呼吸をしているとだ液が減少して口の中は乾燥し、虫歯や歯周病菌の原因菌が繁殖していき、虫歯・歯肉炎が増えます。だ液の減少は口腔内の細菌をやっつけたり、汚れを洗い流したりする自浄作用が働きにくくなるからです。だ液は天然の口臭抑制剤です。また、歯周病菌が増えると口臭の原因にもなります。この臭いは、硫黄のような臭いを伴い、うがい・歯みがきだけでは、臭いをなくすことはできません。



マスクをしていると水分不足も忘れがちに。水分は喉を潤すだけでなく、だ液の分泌も促します。

② 『舌や口の筋力の低下』

口呼吸をしていると口周りの筋肉が常に緩んだ状態になっています。また、マスク着用により笑顔などの感情を出すことが減ってしまうと、表情筋が衰えます。口周りの筋力が低下するとシワやたるみの原因になります。筋力の低下で、一層口を開くようになり、睡眠時のイビキや浅い呼吸にもつながります。

*保健室前の保健ニュースに口呼吸を改善する「あいうべ体操」が載っています。

ぜひこちらも見てください。



室内環境をととのえるために…

- ☆鼻呼吸をいつも意識する。
- ☆マスクの中でも表情豊かに！笑顔を忘れずに！
- ☆かかりつけの歯医者さんを持ち、定期的に健診に行きましょう！
- ☆定期的に歯科衛生士さんに口腔ケアをしてもらいましょう！
- ☆しっかり水分補給！
- ☆だ液を増やす(唾液腺マッサージ)



舌下腺マッサージ
両手の親指を揃えて、顎の下から舌を押し上げるようにぐっと10回押す。

顎下腺マッサージ
親指で、顎の軟らかい部分を耳下から顎下まで5ヶ所ほどを、5回ずつ押す。

耳下腺マッサージ
親指以外の4本の指で、上の奥歯あたりから前へ、ゆっくり10回まわす。

唾液の分泌を増やす「唾液腺マッサージ」

なごかけに「チェレンジ！」
「気持ちの良い学校生活」とかけて、
「虫歯予防」とときまます。
その「コロ」は…
をいつもきれいに！
↓(こたえは裏に)



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。

肩こり解消ストレッチ

勉強の合い間や寝る前などにストレッチをして肩こりを解消しましょう。無理に力を加えずに、ゆっくり、気持ちいいと感じる強さで行うことがポイントです。

首をゆっくり回します。反対方向にも回します。

肘を持ってゆっくり力を加えます。反対側の腕も同じようにします。

両手の指を組んで、ゆっくり上に上げて伸びをします。

©少年写真新聞社2021

***なぞかけの答え**

こうない こうない
校内・口内

をきれいに!

いい姿勢は、なぜ大切?

CHECK!!

あなたは大丈夫?

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 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つでも当てはまった人は、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
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- POINT 骨盤を立てて座る
- 左右水平になるように
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- 足が床についている

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!?