

少しずつ気温の低い日が多くなり、冬の気配を感じる季節になりました。みなさん、標準服の下に“肌着”を着ていますか？肌着は保温効果があり、汗や皮脂を吸い取ります。肌着を着て、体を冷やさないようにしましょう。

感染症から
身を守ろう！

- ・石けんや流水によるこまめな手洗い（特に食事前には手を洗い、ウイルスや細菌を体内に入れない）
 - ・咳エチケット（マスクの着用や、くしゃみや咳をするときにハンカチで口、鼻を押さえること）
- これらはあらゆる感染症に共通する予防策です。意識して取り組みましょう。 —

11月8日は、いい歯の日！みなさんの歯・歯肉は健康ですか？

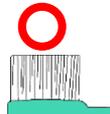
歯周病は、歯肉炎・歯周炎のことで、歯垢（プラーク）が原因で起こります。歯垢（プラーク）に含まれる歯周病菌は、歯と歯肉の間である「歯周ポケット」で増え、歯肉や周辺組織を壊します。症状が進むと歯周ポケットはどんどん深くなり、最悪の場合、歯が抜け落ちてしまうこともあります。

こんな症状はありませんか？

- 朝起きたときに口の中が苦い感じがして、ネバネバしている。
- 歯肉が赤く腫れている。
- 歯と歯の間の歯肉が丸くなっている。
- 歯が長くなったように見える。
- 歯をみがくと歯肉から血が出る。
- 歯と歯の間にすき間ができてきた。
- 口の臭いが気になる。
- かたい物が噛みにくい。
- 歯肉がかゆい、痛い。
- 歯と歯の間に食べ物が挟まることが多い。



歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。すると、歯にしっかり当たらなくなり、歯垢が落としにくくなります。開いてきたら、新しい歯ブラシに交換しましょう。



歯周病を防ぐには、歯垢（プラーク）をためないことが大切！！

1 歯垢（プラーク）をしっかり落とせる歯ブラシで歯みがきする

歯ブラシ選びのポイント

- ヘッドは自分の口に合ったサイズを選ぶ
ヘッドの大きさは、上の前歯2本が目安です。
また、歯みがきするときに動かしやすい物を選ぶようにしましょう
- 毛の硬さは歯ぐきの状態に合わせる
毛のかたさは、基本的に「ふつう」が良いです。歯をみがくと出血する場合は「やわらかめ」を選びましょう。

2 デンタルフロス等で、歯と歯の間の歯垢（プラーク）を落とす

デンタルフロスを使って、歯と歯の周りの歯垢（プラーク）を取り除きましょう。歯ブラシだけよりも歯垢（プラーク）を落とせます。

デンタルフロスには、ロールタイプ、F字タイプ、Y字タイプがあります。フロスを使うことで歯間の隙間に挟まった歯垢がとれます。さまざまな形状があるので、使いやすい物をさがしてみましょう。





11月の健康目標
姿勢に気をつけよう

字を書くとき、給食を食べるとき、本を読むとき…ついつい背中が丸まっていたり、目と机の距離がとても近くなっていたり、体が片方に傾いていませんか？姿勢が悪いと、内臓を圧迫することによる胃腸の不調、視力の低下、歯並びに影響することもあります。姿勢は、健康面でも、学習面でも重要です。なかなか自分の姿勢を客観的に見ることはありませんよね。このほけんだよりをきっかけに、姿勢に気をつけて過ごしましょう。

自分にあてはまる姿勢はありますか？

背中を丸めていると首や肩の筋肉に負担がかかります。目をノートに近づけて見ていると、視力の低下につながります



頬杖をつく、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びに影響します

机に横向きで寝るような姿勢は、視力の低下や歯並びに影響します



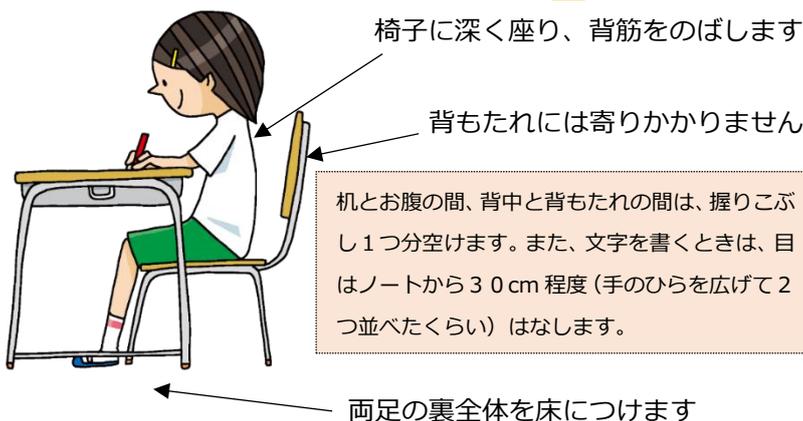
椅子の背もたれに肩や頭をつけ、足を伸ばしてだらんとした姿勢でいると、首や肩、腰に負担がかかります



足を組んだ姿勢を続けていると、腰や骨盤に負担がかかります

良い姿勢のポイント

※背筋をのばし、両足を床につけてノートから目を離していると、肩や腰、目に負担がかかりません=良い姿勢



椅子に深く座り、背筋をのばします

背もたれには寄りかかりません

机とお腹の間、背中と背もたれの間は、握りこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度(手のひらを広げて2つ並べたくらい)はなします。

両足の裏全体を床につけます

1日のスタート!

朝ごはんはなぜ大切?

新年度が始まって1か月。元気にすごしている人が多い一方、とくに午前中に「だるい」「しんどい」と保健室にくる人もちらほら。話を聞くと、どうやらおもな原因のひとつに『朝ごはんぬき』があるようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

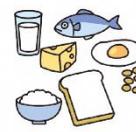
◎朝ごはんを食べると？

- ・体温が上がって、からだが目やまします
- ・脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたります
- ・腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



◎どんなものを食べるといいの？

- ・たんぱく質→体温を上げます
- ・肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- ・炭水化物→脳へのエネルギーになります
- ごはん、パン、めん、シリアルなど



★野菜やくだものもくわえると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ!



中間考査が近づいてきましたね！
力を発揮できるよう、応援しています。