

ほけんだより 11月

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう
歯の治療を受けよう

令和6年11月14日
北区立都の北学園
保健室（後期課程）

秋の季節が感じにくいまま、急に冷え込んできました。冬は、寒く乾燥した気候となるため、さまざまな感染症が流行します。先月お伝えしましたが、マイコプラズマ肺炎の流行が続いています。東京都における感染者数はピークから若干下がっていますが、本校でも罹患した生徒はいます。潜伏期間が2～3週間と長く、最初は発熱があり、その後乾いた咳が続くのが特徴です。さらに、インフルエンザや感染性胃腸胃炎等、注意が必要です。手洗い・うがい、換気や咳エチケットとともに、睡眠と朝食をはじめとする生活リズムをととのえて、免疫力を上げていきましょう。

11月1日「いい姿勢」の日

こんな座り方していませんか？！

姿勢が悪いと、内臓を圧迫して血流や働きが滞ったり、目が近付きすぎて視力が低下したり、集中力がなくなったりします。

また、身体の機能を調整している「自律神経」は、背骨の中を通っているため、心や体の不調の原因にもなります。「いい姿勢」について、考えてみましょう！



背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



後頭部 肩甲骨 お尻

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



代謝が上がる！

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。肌がきれいになったり、疲れがたまりにくくなったりします。

集中力UP！

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分酸素が届いて、集中力が上がります。

11月8日「いい歯」の日

歯科検診後、歯の治療は行きましたか？ むし歯、歯肉炎を指摘された人が、治療に行き「診断報告書」を出した割合は、下の表のとおりです。歯の治療は時間がかかります。とくに9年生は、受験の大事な時期に歯が痛み出すことのないように、11月中に治療に行きましょう。

自分の歯や体を守るためにも、かかりつけの歯科をつくり、定期的な歯のメンテナンスが必要です。



むし歯・歯肉炎の指摘者、そのうちの治療者の割合

| | むし歯 | | 歯肉炎 | | 治療者 | |
|-----|-----|-------|-----|------|-------|-------|
| 7年生 | 24人 | 28.6% | 0人 | 0% | 8/24人 | 33.3% |
| 8年生 | 18人 | 32.1% | 2人 | 3.5% | 5/17人 | 29.4% |
| 9年生 | 16人 | 34.0% | 0人 | 0% | 8/16人 | 50.0% |

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯と歯ぐきの境目 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝 毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 歯ブラシを縦にして上下に動かすがコツ

奥歯の後ろ 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

歯外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

歯ブラシケアのポイントは●●●

●に入る文字は何かな？



か☆



△つつ△



と□い

□=1

☆=2

△=3

ヒント

歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけいい歯みがきでもきれいになりません。