

# ほけんだより 11月



平成28年10月31日

清川村立緑中学校

保健室 No.13

11月7日は「立冬」といい「冬のはじまり」を意味します。これから寒さが厳しくなってきます。Tシャツの下にタンクトップやキャミソールを着たり、長ジャージを履いたりしましょう。また、靴下はくるぶしが隠れる長さのものを履くだけで温かさが全然違います。体温調節を上手く行い、体調を崩さないようにしましょう。

## 11月8日はいい歯の日



11月8日は「いい歯の日」です。6月4日から始まる歯の衛生週間がよく知られていますが、もう1度、歯と口の中の健康についてみなさんに考えてもらうためにつくられた日です。

健康な歯でしっかり噛むことができると、脳が刺激されて全身の健康に結びつきます。自分の歯を大切にしましょう。

### こんな症状がみられたら、歯周病かも??

歯みがきで出血する



歯周病とは、歯茎の病気です。歯周病になると、歯茎が赤くブヨブヨになり、最後には歯が抜けてしまいます。

歯茎が赤く腫れている



歯のすきまに物がはさまる



起床時に口の中がネバネバする



口臭がある



歯がグラグラする



## うがい・手洗い

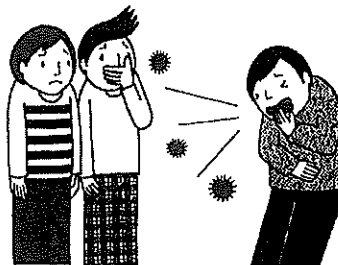
うがい、手洗いで、風邪&インフルエンザを予防しましょう！！うがいの効用は2つあります。

- ①外の空気から吸い込まれたウイルスや病原菌などの増殖をのどの段階で防ぐ。
- ②のどの湿り気を維持するためです。のどは粘膜に覆われており、のどの本来持っている自衛力を維持するためには適度な湿り気が必要です。それには、うがいが効果的です。

冬場は、特にのども乾燥しやすく病原菌がとりつきやすくなります。外から帰ってきたらしっかりうがいをしましょう。

## マナーです、「せきエチケット」を心がけて

### 「せきエチケット」って?



口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをしている人はいませんか? なんと、ウイルスはせき1回で約2m、くしゃみ1回で3mも飛ぶのです。「せきエチケット」とは、まわりの人にうつさないようにするためのマナーです。

### こんなことに気をつけよう



#### ●症状があるときは、マスクをつける

せきやくしゃみが出るときは、マスクをきちんとつけましょう。ぴったりと鼻とあごに沿わせて、顔とマスクの間にすき間ができないように、両手でマスクを覆って押さえます。



#### ●胸で口や鼻を覆う

せきやくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。また、手で覆った場合は、すぐに石けんでしっかり洗うようにしましょう。

## 清潔検査

「せきエチケット」には、ハンカチ&ティッシュは必需品！！

清潔検査をなぜ保健委員がやっているのでしょうか?

ハンカチ・ティッシュを持っていること、爪の長さがちょうどよいのはあたりまえのことですね。あたりまえのことが、普通に出来る習慣を今のうちにしっかり身につけて欲しいという目的で保健委員による検査をしています。これからの人生、困らないように。


## あなたの姿勢は大丈夫？

時々、保健室や廊下などで「肩こった〜」という声を耳にします。肩こり・首こり・頭痛・めまい・吐き気などの症状…もしかしたらその原因は、あなたの姿勢にあるかもしれません。

みなさんは普段から姿勢に気を付けていますか？歩いている時、携帯やスマートフォンを使っている時、机で何か物を書く時、本を読む時…あなたの首は前に傾いていませんか？背中丸くなっていませんか？普段の生活の中で、ちょっと姿勢のことを意識してみてください。もしかしたら、あなたを悩ませている症状が改善されるかもしれませんよ。

**◆立っているとき◆**

**横から見たとき**




●耳、肩、腰の骨、くるぶしが  
だいたい1本の線でまっすぐつながっていれば、よい姿勢です。

姿勢をチェックしてみよう

**◆座っているとき◆**


**いすに こしかけたとき**



●背もたれの一番おくに背中をつけたとき、おなかにぐっと力が入って、おしりからまっすぐ上に線をひいたところに頭があるなら、よい姿勢です。


**美しい姿勢を支える 筋肉を鍛えよう！！**

●腹筋  
ひざを曲げ、あお向けに寝る。



おへそを見るようにして、ゆっくり上体を起こす。

●背筋  
うつぶせに寝て、両手両足を肩幅に開く。



息を吸いながらゆっくり両手両足を持ち上げてキープする。

おへそを見ながら、ゆっくり元に戻る。  
※10回繰り返す。

ゆっくりと元の姿勢に戻る。  
※数回繰り返す。

**爪についてミニ情報**

西田博氏の著書「身近な食品衛生 150 訓」によると爪を約 3 mm 伸ばした場合、そこには 340 万個の細菌がいるそうです。1 mm 未満の短い爪の場合は 1000 個程度です。ショック！毎週日曜日の夜に爪切りすると 1 週間スッキリ短い爪で過ごせますよ！

## 健康や安全な生活を見直そう！！

### 11月5日 津波防災の日


2011年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震による甚大な津波被害を踏まえ、津波対策の理解を深めるために作られた日です。大雨で川の氾濫を想定して、家族で話し合う機会にしましょう。

### 11月9日 換気の日

換気って大事。これから寒くなるとどうしても部屋を閉め切りにしがちになります。閉めきった部屋の空気は、ホコリやウイルス、私たちの呼吸（二酸化炭素）などでよごれていきます。また、においや湿気もこもります。そのような環境では体調が悪くなってしまいますので、換気すること（きれいな空気と入れ替えること）がとても大切です。

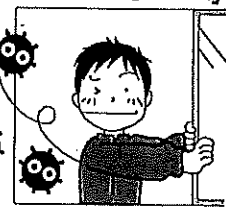
- 窓や扉を2ヶ所以上開けて、空気の入出口をつくる
- 1時間に1回は換気

寒い時期は  
**寒期**



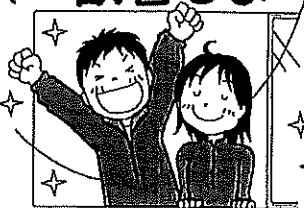
乾季  
乾いた季節

空気の入れ換え  
**換気**



**喚起**  
呼びかけて

気持ちいい空気に喜びを！  
**歓喜しよー！**



### 11月14日 世界糖尿病の日

世界には3億8700万人以上の糖尿病患者がいることを知っていますか？そして2035年には約6億人まで増えると予想されています。糖尿病の予防を換気する運動を世界中で推進する日です。

朝食、昼食、夕食をバランスよく食べ、適度な運動、ぐっすり睡眠、一人ひとりの身体にあった生活習慣を中学生時代から身につけていきましょう。