



令和4年11月1日  
柏市立風早中学校  
保健室

風文紀祭も終わり、2学期もあと2か月となりました。今年は、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が心配されています。引き続き、感染症対策を行っていきましょう。さて、11月26日は「いい風呂の日」です。湯船につかると、ストレス解消や疲労回復、睡眠の質を高めるなどいいことが沢山あります。ぜひ、お風呂でほっとする時間を作ってみてください。

## 自分の姿勢、気にしていますか？

11月1日は「いい姿勢の日」。自分の普段の姿勢がどうなっているのか、鏡で見たことはありますか？自分の姿勢が正しいかどうかなんて自分で見る事ができないのでなかなか気づきにくいと思います。姿勢が悪いと何が起るのでしょうか。この機会に考えてみましょう。

### 体と心への影響

悪い姿勢は筋肉を緊張させ、血液循環を悪くします。そのため、頭痛や肩こり、腰痛を引き起こします。歯並びにも影響が出てくることもわかっています。

また、気分の落ち込みや不安、うつ症状など精神的な面にも関係があることがわかってきています。

### 学習での影響

姿勢が悪い状態だと呼吸が浅くなり、脳に行く酸素が減るだけでなく、血流が悪化します。考える力が弱まってしまいます。

### 社会生活での影響

猫背の人と胸を張っている人だと印象が変わってきませんか？姿勢で相手に与える印象が変わります。

### 良い姿勢とは、これだ！



### 姿勢をよくするポイント

#### 座っているとき

- ① 最大限に胸を張る
- ② ①から少し力を抜く
- ③ 天井から引っ張られるイメージで座る

#### 立っているとき

- ① 最大限に胸を張り、お尻を引き締める
- ② ①から少し力を抜く
- ③ 天井から引っ張られるイメージで立つ

# 1 1月 8日 「いい歯の日」～歯肉炎について～

歯肉炎は歯と歯肉(はぐき)との境目にたまった歯垢(白くてネバネバしたもの)の中の細菌が出す毒素により、歯肉に炎症が起きた状態のことです。しかし、初期の歯肉炎ならば丁寧なブラッシングにより炎症を治すことができます。鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。



## ☆歯肉炎の予防と、軽度の歯肉炎を治すには…

- 間食や夜食は、できるだけ控える。  
(食べたら、すぐみがく)
- 砂糖の多い食事、飲み物、やわらかい食べ物ばかりをよく食べる人は、歯こうが付きやすいので、砂糖の少ない食べ物、歯ごたえのあるものを食べるようにする。
- 歯石が付いていないか、定期的に歯医者さんで診てもらおう。



## 保健室からのお知らせ

● 脊柱側弯症二次検診(対象者のみ) 11月14日(月) 8:30~9:30

● COGO 検診 11月15日(火) 9:00~

4月歯科検診で CO・GO と診断された人

4月歯科検診を欠席した人

※対象者には後日、手紙を配布します。