



令和6年11月1日
柏市立風早中学校
保健室

11月8日は「いい歯の日」です。歳をとっても自分の歯で過ごせるように、歯を大切にしてほしいです。歯を磨くときは、①歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てる、②軽い力で磨く、③歯ブラシは小刻みに動かして磨く、ということを意識しましょう。特に、奥歯や歯と歯の間は磨き残しが多く、むし歯になりやすいので、丁寧に磨いてください。



その不調、**ウインター・ブルー**(冬季うつ)かも!?

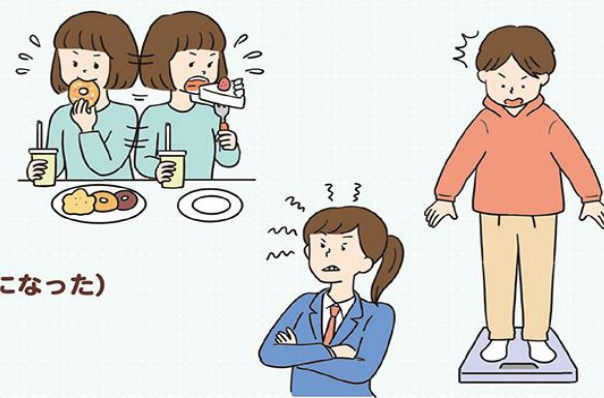
最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウインター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。



- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。

背中が**曲**がっていませんか?

11月1日は
いい姿勢の日!

姿勢が悪いとどうなる?

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くやすいため集中力が低下します。



11月の予定

・COGO 検診 11月19日(火) 9:00~

対象: 4月の歯科検診で CO・GO と診断された人・4月の歯科検診を欠席した人

・脊柱側弯症二次検診(対象者のみ) 11月21日(木)11:00~12:00

※対象者には後日、手紙を配付します。

保護者の方へ

11月8日の「いい歯の日」に合わせて、歯科の治療報告書をまだ提出していないご家庭に、再度、治療報告書をお渡しさせていただきます。歯の治療は、早めに病院受診をすることをすすめいたします。