

「ほけんだより」11月

高柳中学校
保健室
R4.11

日ごとに風が冷たくなっていますね。高柳中では、10月末から体調を崩す人が増えています。ジャージを持ってくる、下着を着用する、長めの靴下を履く、など衣服の調節をしましょう！また、体調不良で保健室に来る人の中には、寝不足の人や朝ご飯を食べていない人が多くいます。基本的な生活習慣も見直してみましよう！



保健行事

11月10日(木) 脊柱側弯症二次検診



対象者

- ・一次検診で要二次検診となった人
- ・内科検診で側弯症二次検診を受けるように通知を受けた人
- ・昨年度の二次検診で次年度も二次検診を受けるように通知を受けた人

服装

上 下着を脱いで待機しますので、ジャージを忘れずに。
下 校内服(ポケットの中身は空で来てください)

トイレットペーパー替えてください...

トイレ点検をすると写真のようになっていることが多々あります。トイレットペーパーの芯と包み紙は手洗い場近くのゴミ箱へ、ペーパーは交換をお願いします。

みんなが気持ちよくトイレを使用できるとよいですね♪
また、各学年女子トイレの個室1つに生理用ナプキンを置いています。緊急時に使ってくださいね。ただ、自分で用意することも保健学習です。常用は避けましよう。

噛む力をつけよう！！

突然ですが、クイズです！！ 奥歯の「噛む力」はどれくらいあるのでしょうか？



正解は、続きを読んで★

奥歯の「噛む力」は大人で 50～60kgくらい(体重と同じくらい)とされています。奥歯が1本抜けると「噛む力」は60%くらいまで減ってしまうそうです。



また、「噛む力」は運動能力に影響することがわかっています。たとえば、歯をしっかりと食いしばると筋力が4～6%程度アップすると言われています。そして、体を動かす「骨格筋」などの反応や動きに影響したり、体の軸が安定したりするので、パフォーマンスの質向上にもつながります！

噛む力をつけるには...

①噛み応えのある食材を食べる

例:れんこん、ごぼう、海藻、干物、貝 などなど

②食事中は、両足を床につける

③強く噛むことより、噛む回数を重ねる



～お願い～

4月28日に行われた歯科検診において、要治療の人にはピンクの紙で結果のお知らせを配付しています。治療がまだの人はなるべく早めに受診ましよう！

