

ほけんだより

柏市立田中中学校 保健室だより
令和3年11月号 文責：養護 中原



11月7日は立冬。暦の上では冬になりました。日没も早くなり朝夕の気温はだいぶ下がってきました。これからは、だんだんと寒さも増して風邪をひきやすくなります。

田中中では、具合が悪くなって保健室に来る人が少しずつ増えてきました。体調を崩さずに毎日元気に学校生活を送ることができるように、健康管理をしっかりしましょう。



姿勢について考えてみよう。

・最近、朝夕寒くなってきましたが皆さん背筋は伸びていますか? 図の左側の人のような姿勢になっていませんか? 姿勢が良くないと全身に様々な不調が起こります。背筋を伸ばして気持ちよく活動しましょう。

・学習する際にも下の図のような姿勢がベストです。

正しい姿勢で集中力アップ



高さの調節

イス：
両足の裏が床に着き、膝が直角に曲がる高さ
机：
ふとももと腕が平行になる高さ

インフルエンザの予防接種について

昨年流行の見られなかったインフルエンザが、今年は流行すると予想されています。インフルエンザの予防接種は、効果が現れるまでに2～4週間ほどかかり、約3～5ヶ月間効果が続くと言われています。(個人差はあります。) 例年インフルエンザは12月の下旬から3月頃までが一番流行する時期なので予防接種を希望する人は計画を立てて早めに受けることをお勧めします。

※新型コロナウイルスのワクチン接種をした場合には2週間以上あいだをあけなければならないのでご注意ください。大切な日にインフルエンザにかからないように対策をとりましょう。



インフルエンザの予防にも、新型コロナウイルス感染症予防で習慣になった手洗い・マスク着用はもちろん効果的です。

11月8日は『いい歯の日』



11月8日は語呂合わせで『いい歯の日』と言われています。1学期の歯科検診の結果はどうでしたか？「むし歯」や「歯肉炎の疑い」などのお知らせを渡された人は治療を受けましたか？

学校の給食後には、時間がとれないなどの理由で歯磨きをする人は少ないようです。この機会に学校に歯ブラシを持参して歯磨きをしませんか？むし歯や歯肉炎の予防だけでなく口の中が清潔になり午後の授業が気持ち良く受けられますよ。※口をすすぐ時には、しぶきを飛ばさないよう気をつけましょう！

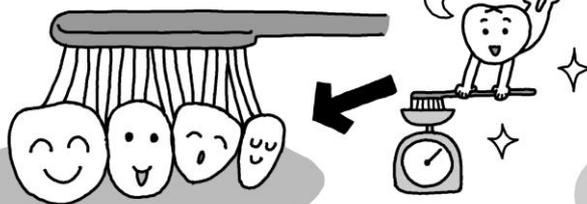
◎今回は歯についての話題を集めました。

歯をみがくときの力加減に気をつけて！

○ 適度な力加減の場合

150~200g

× 力が弱すぎる場合



× 力が強すぎる場合



歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がりすぎず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないばかりか、歯肉を傷つけることもあります。

ガンコな強敵?! 歯石

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラークともいいます）に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉（歯ぐき）を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。

さらに、注目すべきは、歯石になると「歯みがきではおとせない」という点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴のひとつ。ほったらかしになり、痛みや違和感で気づいたときには進行していて…ということも十分あり得るのです。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受けて歯石は早めに除去—これらを習慣づけることが大切です。

