

11月保健だより



No.9 令和3年 11月1日
行田市立忍中学校 保健室

11月になり、気温がぐっと下がってきました❄️寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いたりしている人はいませんか？防寒具を上手に使って、背筋をピンと伸ばしてかっこよく歩きましょう。体を冷やしてしまうと体の抵抗力が低下し、風邪をひいたり、感染症にかかりやすくなったりします。日々体調管理に努め、毎日元気に過ごしましょう。

11月8日は🦷いい歯の日🦷

*8020(はちまるにいまる)を目指そう！

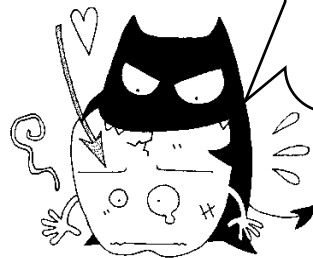
8020とは、“80歳で自分の歯が20本以上あること”です。20本以上の歯があれば、食生活にはほぼ満足できると言われています。歯には食物を砕くこと以外にも、①表情を作る②発音を助ける③力を出し、バランスを保つなどの働きがあります。

歯を失う原因の第一位、第二位は

むし歯と歯周病です。

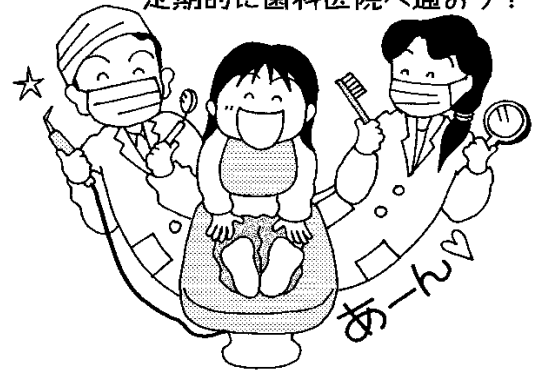
普段から丁寧な歯磨きを心がけ、口腔内に異常を感じなくても定期的に歯科医院に通い、歯の健康を守りましょう。

むし歯は進行性の病気です。どんどん悪化するので、むし歯のある人は早めに受診を！



治療から予防へ…

定期的に歯科医院へ通おう！



🦷噛むことと健康について🦷

よく噛むことの効果

- ①胃腸の働きを活発にする⇒細かくかみ砕くことで、胃腸の負担を和らげます。
- ②むし歯や歯周病、口臭を予防する⇒唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用で口腔内の清掃効果が高まります。
- ③肥満を予防する⇒ゆっくりたくさん噛むと、満腹感が得られ食べ過ぎを防ぎます。
- ④脳の働きを活発にする⇒噛むことで脳の血流が増加し、脳が活発に働きます。

☆みなさんは食べ物を飲み込むまでにどのくらい噛んでいるでしょうか？

噛むとよいことがいっぱい！食事の時には意識して噛んでみると良いですね。



* 姿勢に気を付けよう! *

歩いているとき、座っているとき、みなさんはどんな姿勢をしていますか？猫のように背中が曲がった状態になっている人はいませんか？

背中が曲がっていると見た目がよくないだけでなく、肩や腰に負担がかかり痛みを感じたり、頭痛を起こしたりしてしまいます。

背筋を伸ばして良い姿勢を保ちましょう。良い姿勢を長く保つことができない人は、おなかや背中を鍛えれば良いです。

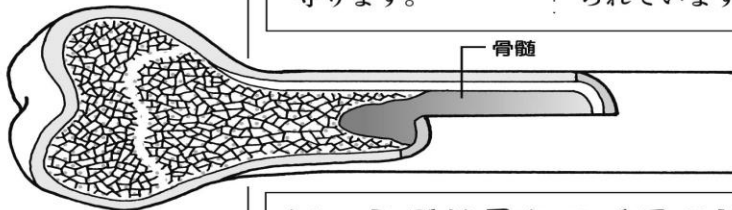
いい姿勢してるかな



美しい姿勢を支える

骨の構造

軽くてじょうぶな構造
表面は固くつまっていますが、内側はスポンジ状になっています。



軟骨って？

グミのような物質でおおわれた、文字どおり「軟らかい骨」。関節をスムーズに動かすのに役立っています。

骨の役割

からだを支える
からだを守る



脳や内臓を衝撃から守ります。

カルシウムの貯蔵庫



体内にあるカルシウムの約99%は、骨にたくわえられています。

血液をつくる



血液は、骨の中心部にある骨髓でつくられます。

つらい症状... ⑦肩こり

症状を手エツフ

■どんなふうによ？

首や肩の筋肉がこわばっている
肩が痛い

■他の症状は？

頭痛／めまい／吐き気
その他（ ）

..... その原因は？

生活をふりかえってみよう

- 長時間、同じ姿勢を
していませんか？
- 机、いすは、からだに
合った高さですか？
- メガネやコンタクトレンズの
度は合っていますか？

症状が長く続くときや、ひどい場合は、整形外科に受診しましょう。

正しい姿勢は、肩こり予防にも効果的!!

美しい姿勢を支える

筋肉をきたえよう

●腹筋

ひざを曲げ、あおむけに寝る。



おへそを見るようにして、ゆっくり上体を起こす。



おへそを見ながら、ゆっくり元に戻る。 ※10回くり返す。

●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。



ゆっくりと元の姿勢に戻る。 ※数回くり返す。