

# ほけんだより 11月

令和3年11月  
市川市立大洲中学校  
保健室

紅葉のたよりを聞くようになりました。日々、忙しく過ごしていても、季節は移り変わっているのですね。

朝晩の寒暖差があり体調の管理が難しいですが、ここで朝晩の検温が役に立つと思います！きちんと計っていると体調の変化と体温の関係がわかります。体調が悪いときは無理して登校せず、家で体調を整えてくださいね。

教室もコロナ対策で換気を続けます。暖かい肌着にしたり、セーター等を用いて、体が冷えないように工夫して過ごしましょう。



## いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック！

## 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。

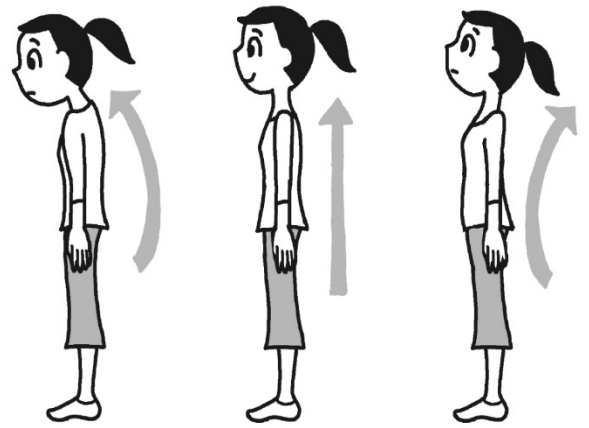
毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受けて歯石は早めに除去—これらを習慣づけることが大切です。



# いつも支えています

横よこになって、手てのひらで頭あたまを支ささえたときに「頭あたまって重おもいなあ」と感かんじたことはありませんか？ なんと、大人おとなの頭あたまの重おもさは約4～6kgと言いわれています。それだけ重おもいものを首くびの骨ほねなどで支ささえているのです。そのため、スマートフォンやタブレットを使うときや本ほんを読むときなどに、背せなか中なかを丸まるめた前まえかがみまの姿しせい勢せいで下したを向むいていると、首くびの骨ほねに大たい変へんな負ふ担たんになります。また、肩かたこりこの原因げんいんにも！「自分じぶんは猫背ねこぜ気味きみだな」と思おもう人ひとは、座すわっているときや立たっているときじぶんの姿しせい勢せいを意い識しきしてみてください。

# あなたの姿勢はどれかな？



猫背ねこぜになっなりたり、反へりり返かえりかえりしてしていませんか？

髪型かみかたや服装ふくそうなどとても気きになる年頃としごろのみなさん！ 実じつは「姿しせい勢せい」が大だい事じなののだです。内臓ないざうを守まもる骨格こつかくや首くびや腰こしの痛いたみにつなつながるから、とと言いう理り由ゆもあありまますすが、姿しせい勢せいで第だい一いち印いん象しょうがが変へわわりりまます。

周年行事しゅうねんぎょうじでダンスを披露はくろしてくだささった石垣いしがきさんさんもととも姿しせい勢せいががよよく、立たち姿しせいも美うししかかつつたたですすね。かかっかっかいいいい先せん輩ぱいの立たち姿しせい、見み習じゆいいままししよようう！



かんせんしょうたいさく

感染症対策は「ま・か・し・て」!



① マスクをつける



② かんきをする



③ (手てや指ゆびを) しょうどくする



④ 手てをあらいう

【保護者の方へ】これからの季節、新型コロナウイルス感染症だけではなく、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど、感染症が猛威をふるいます。対策は全て同じ。引き続き声かけをお願いします。また、お子さんが朝体調が悪いときは無理して登校させないこと、学校から連絡する際の保護者の連絡先を再度確認しておくこと、の2点について改めてご協力をお願いいたします。