

ほげんだより 11月

蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和6年11月1日
No. 7

10月下旬になっても、まだまだ暖かい日が続いています。ただ、朝晩は肌寒かったり天候によって急に気温が変わったりと変化が激しく、体調がついていけない人も多く見られます。行事が続いて疲れが出る頃で、感染症も流行する時期です。体調の変化に十分注意し、体調が悪い場合は早めの休養や受診を心がけるようにしましょう。



感染対策できていますか？

今年も風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症が流行する時期がやってきました。ニュースでもマイコプラズマ肺炎の患者数が過去最多を更新したと報じられていますね。これから迎える流行シーズンに向けて、感染対策の基本をしっかりふり返って実践しましょう。

手洗い

石けんで時間をかけて洗うのがコツ。



湿度を保つ

乾燥すると、のどや鼻の粘膜のバリア機能が弱まります。



換気をする

対角線の窓を開けると空気が流れやすくなります。



マスク

その場に応じたマスクの着用や咳エチケットを。



予防接種

効果が現れるのは接種後約2週間位から。計画的な接種を。



人混みを避ける

繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



猫背になっていませんか？

勉強しているときやスマホを見ているとき、猫背になっていませんか？猫背は肩こり、頭痛、目の疲れなど、様々な不調を引き起こします。

原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重50kgの人なら約5kg。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では、首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏に床をつけ、足首とひざを90度にする



猫背にならない立ち方

- 背筋を伸ばし、あごを引く
- おなかに軽く力を入れる
- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- お尻の穴を締めるイメージ



歯みがきでいい歯をキープ

みがき残しの場所別 おすすめグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ



ワンタフトブラシ

普通の歯ブラシでは届きにくい奥歯や歯並びの悪いところなどに。

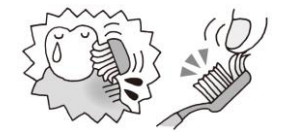
歯と歯の間



歯間ブラシ デンタルフロス

歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

歯肉の痛みが気になる



歯ブラシの硬さをチェック

硬めを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

歯ブラシは毛が命



開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。そんな状態の歯ブラシを使っていると、力を入れて磨いていなくても歯ぐきを

傷つけることもあります。歯ブラシの交換の目安は約1ヶ月。毛先が広がっていても、長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まってしまうので、定期的に交換するようにしましょう。



給食後の歯みがきチェック

【10月の歯みがき実施率】

1-1	92.8%	2-1	77.2%	3-1	100%
1-2	98.6%	2-2	55.2%	3-2	100%
1-3	46.2%	2-3	72.6%	3-3	100%

10月は3年生の全クラスが見事100%を達成することができました。1-1と1-2も90%を超えています。この調子で給食後の歯みがき実施率を上げていきましょう。

