

ほけんがより

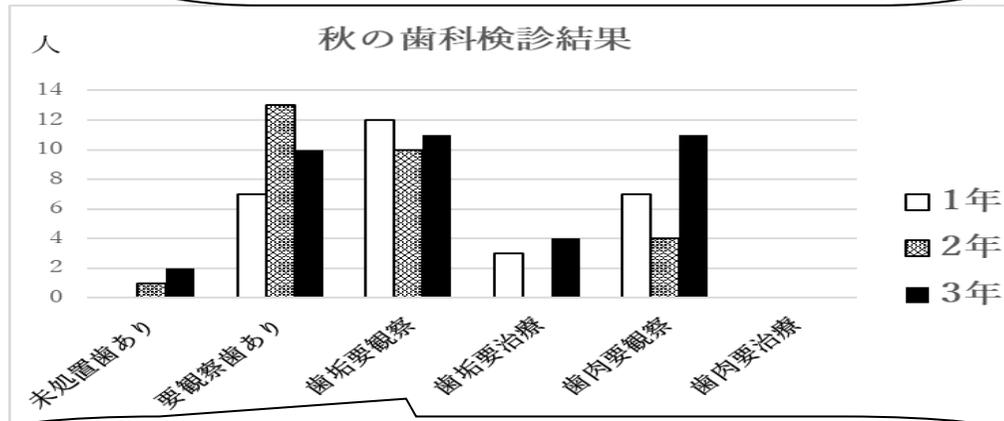
令和6年11月1日
小方中学校保健室

気候はめっきり涼しくなりましたが、朝・晩の気温差による抵抗力の低下などにより、インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎などの感染症が流行している地域もあります。また、現在、学園祭に向けて合唱練習に励んでいるためか、喉の痛みを訴える生徒も増えていきます。手洗い・うがいの励行、じゅうぶんな睡眠時間の確保などの健康管理を行い、全員元気に学園祭を成功させましょう！！



10月17日（木）に、今年度2回目の歯科検診を行いました。結果については、何か所見のあった生徒のみに「結果のお知らせ」を配布しています。治療の必要のある生徒は、早めに受診するようにお願いします。

〈今回の歯科検診の全体の結果をお知らせします〉



むし歯（未処置歯）はとても少ないのですが、^{しこ}歯垢が残っていたり、歯肉に炎症があつたりする生徒が多いようです。

歯肉炎や歯周炎に注意！

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく

※11月のカウンセリング実施日

6日（水） 27日（水） ※希望のある人は、早めに伝えてください



2年生からの質問！！ ^{ねこせ}猫背をなおしたいので、良い姿勢を教えてください。

11月1日は“良い姿勢の日”

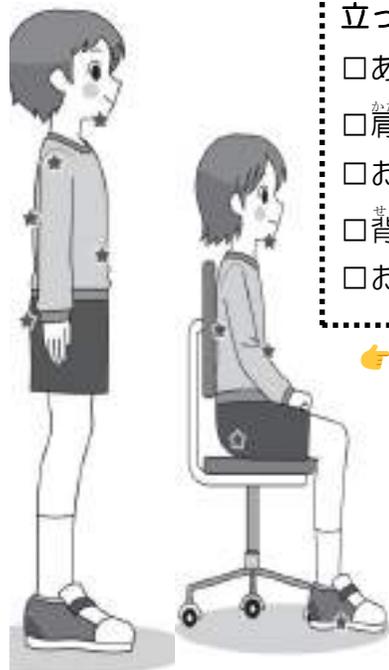
良い姿勢を
していると...

代謝が上がる

血液や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がかさかさしたりします。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



← check !

立っている時の良い姿勢

- あごをひく
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- ^{せき}背筋をのばす
- お尻に力を入れる

← check !

座っている時の良い姿勢

- あごをひく
- ^{せき}背筋をのばす
- イスに深く腰かける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

良い姿勢に心がけ、心も体も健康に過ごそう！！