

# ほげんだより11月

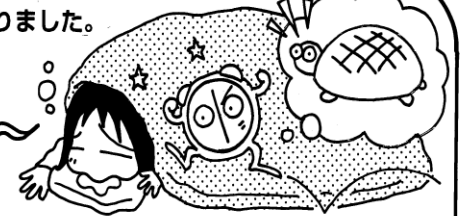
貝塚市立第五中学校 保健室 2020年11月

色づく木々が美しい季節になりました。時には冷たい雨が降ったりして、体温の調節も難しいですね。まずは、下着を着て服の下に空気の層を作りましょう。また、三つの首「首、手首、足首」を意識して包むことで、さらに保温力が高まります。体育の授業では、持久走が始まりました。体が冷えて固まったまま走り出すと、筋肉や関節に負担がかかって、ケガや痛みの原因になります。走る前は、ウォーミングアップを念入りに行ってください。この時期に体力をしっかりつけて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！



朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日も健康的に元気に過ごすために朝食をしっかり食べてくようにしましょう

## 大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。こんなことをしていると、大切な歯を守れないかもしれないよ



歯かせ

一緒に見てみよう！

### CASE 1 ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…だ液は強い味方！ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

### CASE 2 甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性的のまま。これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

### CASE 3 寝る前に歯みがきしない



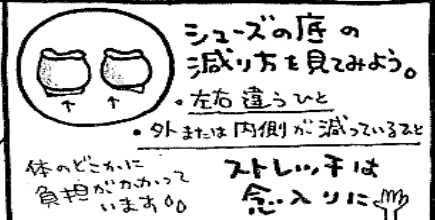
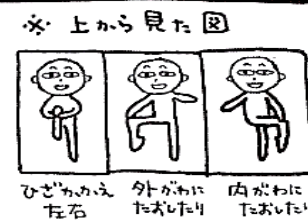
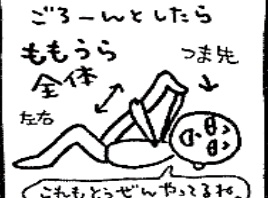
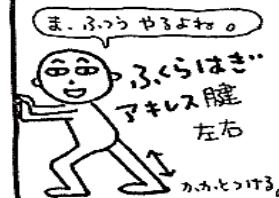
ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！寝る前の歯みがきは特にいてねい

## マラソン大会に向けて練習が始まりました！

## 足の疲労回復もしてあげましょう！

足のストレッチは運動後はもちろん寝る前もジョーントしながらやる！！



## 英語のことわざ これ知ってる？

Great eaters dig their grave with their teeth. (大食いの方は自分の墓を歯で掘る)



→ 食べすぎは寿命を短くするという意味です。日本にも「大食短命」という言葉があります。食べすぎを防ぐコツは「よくかむ」。ひと口30回を目標に、味わって食べることを意識してみましょう。

Be true to your teeth or they will be false to you.



(歯を大事にしないと、歯に裏切られる) → 当たり前ですが、きちんとケアしていないと、入れ歯 (false teeth) になってしまうという意味ですね。はじめの一步は、もちろん「歯みがき」。だから食べをしない、生活習慣を見直すなどに加え、歯医者さんのプロケアも取り入れてみましょう。






## 肩こりや腰痛は悪い姿勢が原因かもしれない

人間の体は、無意識に前後・左右のバランスを保とうとする働きがあります。習慣的に体の片側だけに負荷がかかると、体の軸となる背骨がゆがみ、片方の筋肉に負担がかかるので、腰痛、肩こりなどの原因になります。また、脊髄神経と連絡している自律神経の働きが悪くなり、ホルモンの分泌や新陳代謝の低下にもつながります。

## 姿勢を見直してみよう！

悪い姿勢は体に悪影響を及ぼします。下のような姿勢やくせを、つついしていませんか？

<p><b>イスに浅く座る</b></p> <p>背中から腰へかけて大きく後方にカーブする。腰痛の原因になる。</p> 	<p><b>足を組んで座る</b></p> <p>足が乗っている側に背骨が傾斜し、側弯症になる。腰痛の原因になる。</p> 	<p><b>片ひじをついて座る</b></p> <p>背骨の胸の部分からでる神経が圧迫される。胃の働きが悪くなる。</p> 
<p><b>背中をまるめて体育座り</b></p> <p>背骨の腰の部分が後ろに突出する。椎間板ヘルニアになる可能性がある。</p> 	<p><b>手で頭を支え、横になって寝る</b></p> <p>背中から首にかけて骨が大きく曲がり、首がスムーズに動かなくなる。頭痛などになる。</p> 	<p><b>うつぶせになって本を読む</b></p> <p>背中が前に落ち込んでしまい、肩こりになる。背骨の腰の部分の前方カーブが大きくなる。腰痛になる。</p> 
<p><b>あぐらをかいてあごを上げて座る</b></p> <p>首の後ろの筋肉が縮んで首の骨の前方カーブが強くなる。首の痛み、肩こりになる。</p> 	<p><b>いつも同じ側の肩にかばんをかけている</b></p> <p>かばんをかけている側に体が傾き、背骨が傾斜し、背中が痛くなる。</p> 	<p><b>首を振って鳴らす</b></p> <p>首の関節がゆるんで頭を支えるのが困難になる。肩こりになる。</p> 

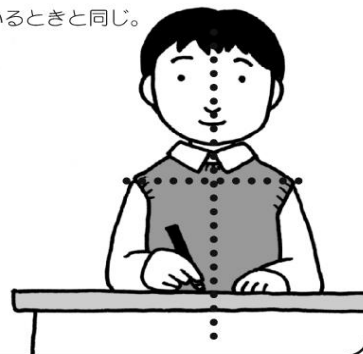
## ◆◆しせいをよくするために◆◆

### たて書きの文字が書きやすいしせいを心がけよう！

●すわっているときの基本しせいは、たて書きの文字が書きやすいしせいです。

ねこざになっていたり、体が左右どちらかに傾いていると、たて書きの文字がまっすぐ書けません。

基本しせいのつくりかたは立っているときと同じ。



### たくさん歩こう！

●歩くとき腹筋と背筋が同時にきたえられます。



### 深呼吸をしよう！

●胸いっぱい息を吸い込めば、背すじがのびて「身長通りのしせい」になります。



## 部屋の 教室の

## 換気をしよう！

寒いからといって、窓やドアを閉め切っていると、ウイルスやホコリなどが増えてしまいます。また、冬場はストーブなどの暖房機器によって空気が乾燥するため、かぜなどの病気の原因になります。きれいな空気を保つことは、健康のためにも、大切なことです。



### 換気をしないとどうなるの？

- 二酸化炭素が増えて空気がよごれる
- かぜのウイルスが増える
- ホコリやダニ、カビなどが増える



頭がぼーっとしたり、気分が悪くなったりする。



かぜをひきやすくなる



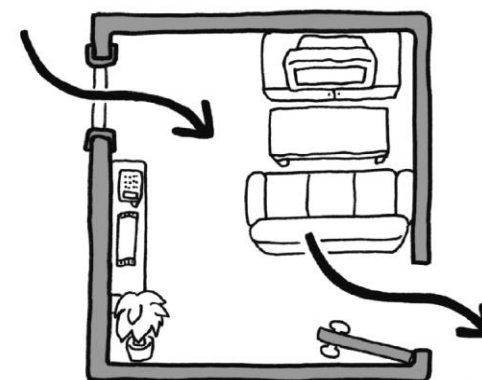
アレルギーの原因になる。

### 換気ってどうやるの？

換気はよごれた空気をきれいな空気に入れかえること。

- 学校では、教室は常に窓を少し開けて空気の流れを作っておきましょう。
- 休み時間になったら、大きく窓を開けてしっかり換気しましょう！
- 家でも、1時間に1回は窓をあけて空気の入れ替えをしましょう。

空気の入口と出口をつくる



1回に3～5分