



令和6年11月1日
桜川市立岩瀬西中学校
保健室

日に日に秋が深まってまいりました。

県内ではマイコプラズマ、溶連菌の流行が続いています。本校でも、発熱、喉の痛みを訴える生徒が増えてきました。手洗いうがいの対策は勿論、症状がある場合には、無理をせずに休養をとりましょう。

11月 保健安全目標

- ・正しい姿勢で学習しよう
- ・免疫力を付けよう
- ・室内の安全に気をつけよう



11月8日は「いい歯の日」!

食事をしたり、会話や運動をする際にも歯はとても重要です。これからも丈夫な歯とともに生活していくために、日々の歯ブラシを適切に行っていきましょう。

○歯に起こるトラブル

- ・むし歯

細菌が糖分を分解し、出来た酸が歯のエナメル質を溶かすことで起こります。

- ・歯肉炎

歯肉が口内の細菌によって炎症を起こした状態で、はれて出血が起こります。



○歯垢の残りやすい場所のみがき方

- ・前歯の裏側

1本1本に歯ブラシを縦にあてて毛先を上下に細かく動かしましょう。

- ・歯と歯ぐきの境目

45度の角度で歯ぐきに毛先をあてて、歯ブラシを5mm幅程度で動かしましょう。

○歯ブラシの毛の流れを確認しよう

自分の使っている歯ブラシを後ろから確認してみてください。

歯ブラシの毛が広がってはみでていませんか。毛が乱れた歯ブラシでは正しい歯ブラシを行っても、効果が発揮されません。確認して毛の乱れがあった場合は交換をしましょう。

お風呂に入ると免疫力があがる??



3食食べる、適度に運動を行う、早寝早起き・・・

これらはもちろんですが、湯船につかることが免疫力アップに繋がると知っていますか？湯船で体を温めるといいことがいくつもあります。シャワーよりも湯船の方が体温が上がりやすいです。出来るだけ入浴をしましょう。

《入浴で体に起こるいいこと》

・ウイルスに強くなる

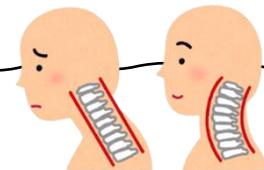
体温が上がって血管が広がることで、血流が良くなります。そうすると免疫細胞が体全身に広がり、ウイルスと戦う力が向上します。

・質の良い睡眠がとれる

入浴で深部体温が上がり、お風呂から上がると、体温が元の温度に下がっていきます。その体温低下が眠りを誘い、深い眠りにつくことが出来るため、良い睡眠がとりやすくなります。

《おすすめ》40℃のお湯に10～20分入浴がベスト！

ストレートネックを防ごう



スマホやタブレットを使用する際の姿勢、皆さんはどのようになっているでしょうか。長時間悪い姿勢でいると、首の骨がまっすぐ（ストレートネック状態）に固まってしまう。ストレートネック状態になると、首や背中、肩まで負担がかかり、肩こりや腕のしびれ、頭痛や吐き気、めまいなども引き起こされます。

画面に集中していると姿勢は乱れがちです。自分の姿勢について意識して正すようにできるといいですね。

11月の保健行事予定

- ・11月27日（水）薬物乱用防止教室（3年生）

ライオンズクラブの方を講師にお招きして講演会を実施します。