

# 11月 保健だより

No.7  
R4 11月1日

阿賀野市立  
安田中学校

登下校中は風が冷たく、体が冷えやすいです。厚手の上着や手袋などを着けて登校してください。校舎内もグッと寒くなりました。重ね着をすると、服と服の間に空気の層ができて温かさがアップするそうです。服選びも寒さに合わせてみましょう。どんどん寒くなるこれからの季節！手洗いはもちろんですが、寒さに負けずしっかりと教室の換気をして感染症対策につとめていきましょう。



## あなたの姿勢は正しいですか？

悪い姿勢シリーズ		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いついしていませんか？ 見直してみましょう。	
<p><b>椅子に浅く座る</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曲がり、側弯症になる。腰痛の原因になる。</p> 	<p><b>片肘をついて座る</b></p> <p>背骨の胸の部分からでる神経が圧迫される。体のバランスが悪くなる。</p> 	
<p><b>背中を丸めて体育座り</b></p> <p>背骨の腰の部分が後ろに突出する。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。腰痛の原因にもなる。</p> 	
<p><b>あぐらをかいてあごを上げて座る</b></p> <p>首のうしろの筋肉が縮み、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> 	

正しい姿勢を続けると、胸が開いて肺に空気を取り込みやすくなるため自然と呼吸が深くなります。深い呼吸は全身の血行をよくしたり、脳に酸素を十分に送り込んで活性化したりする効果があります。そのため、長時間勉強を続けていても疲れを感じにくくなったり、集中力がアップしたりといったメリットがあります。

**座っているとき**



# 11月は「けんこうぶんかすいしんげっかんにいがた健口文化推進月間」です

毎年新潟県では11月を「にいがた健口文化推進月間」とし、全県で歯や口の健康を推進していく取組を行っています。安田中学校の皆さんの「口の健康状態」はどうですか？むし歯はない？良くかんで食べている？この機会にもう一度自分の歯や口の健康を見直してみましょう！

## □奥歯の観察

白いネバネバがついていない？それ歯垢かもしれないよ…。放っておくとむし歯菌がやってきて歯垢をエサにむし歯をつくってしまいます。

## □歯ぐきの観察

歯ぐきが赤くなっていたり、腫れたりしていないかな？

## □前歯・糸切り歯の観察

歯と歯の間の汚れにご用心！白いネバネバがついていない？歯の裏側もツルツルしてきちんと汚れが落ちているか舌で触って確認しよう。

## □舌の観察

舌が真っ白・黄色く汚れていない？口においの原因にもなるので汚れの色がこいときは歯ブラシで優しくなでるように汚れを落としてね。

## ぽかぽか！あたたかい服の選び方

服には、体温調節という大切な役割があります。人の体は、暑くても寒くても体温を36～37度くらいに保つ必要があり、服は体からの熱の発散を調節して体温を一定に保つ働きをしています。冬を快適に過ごせるよう、あたたかい服装を心がけていきましょう。



### あたたかい服装ポイントその1

#### 「下着をちゃんと着る」

下着を着ずにTシャツや長袖の服を着ている人はいませんか？下着を着ないと、熱を保つ効果が減ってしまいます。下着は汗を吸収する働きもあり、冬場に暖房で汗ばんだ際、服の中の環境を快適に保つためにも大切です。



### あたたかい服装ポイントその2

#### 「首・手首・足首をあたたかくする」

首・手首・足首は太い血管が皮膚に近いところにあるため、気温の影響を受けやすいです。ここが冷えると、冷たい血液が体をめぐり、全身が冷えてしまいます。逆に温めると血行がよくなり、温かい血液が流れるため、体があたたまります。