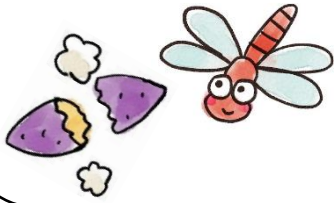


# Always Smile



北中学校  
保健だより

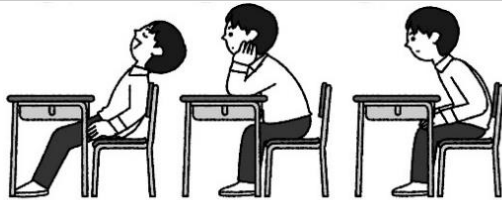
令和6年11月

くすのき祭りが終わり、2学期も折り返しですね。窓を開けると入ってくる空気がひんやりと感じ、冬がすぐそこまで近づいていると感じます。本格的な寒さに体が慣れていないこの時期は、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活、手洗い・うがい、換気で感染症を予防をしましょう。寒い季節は冷たい水や空気を避けて早く終わらせようと思ってしまいがちですが、そういう時こそ丁寧にやりましょう！

## 11月の保健目標

### 姿勢について考えよう！

悪い姿勢になっていませんか？



学校では、授業や給食の時間など、大半の時間を座って過ごしていますね。上の絵のような姿勢でいると、内臓や神経などを圧迫し、肩や腰の痛み、集中力の低下などを引き起こします。また、悪い姿勢だと「暗い」、「やる気がなさそう」といったネガティブな印象をもたれることもあります。逆によい姿勢を保つことは、肩こりや腰痛などの体の不調を予防できたり、集中力が高まったり、肥満防止にもつながります。

大人になってから、正しい姿勢にしようと思っても、なかなかできません。今から正しい姿勢を意識して、習慣付けをしていきましょう。

### 猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。

#### 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30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。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
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



11月8日は  
いい歯の日

## 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

**Step 1 「い」の口でチェック**

歯と歯の間  
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう  
歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

**Step 2 「あ」の口でチェック**

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**

前歯の裏側  
奥歯の後ろ

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン  
歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ  
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

## ～2人に1人が経験する病気 顎関節症とは～





言葉を発音したり、表情をつくったり、だ液を分泌したりするなど、口にはさまざまな役割があります。その中でも、食べ物をかみ砕いて飲み込むという働きは、生きていくために重要なものです。顎関節症を起こすと、その重要な働きに大きな支障をきたします。顎関節症は日常の習慣を見直すこと、ストレッチを行うことで予防・改善できる病気なので、ぜひ覚えておきましょう！

### 《三大症状》

- 顎が痛い
- 口がうまく開かない
- 顎から音が出る



### 《原因》

<p>①外傷 硬い食べ物を食べる、スポーツ障害など</p> 	<p>②かみ締め癖や歯ぎしり 長時間のパソコンやスマホの使用、歯ぎしりの習慣など</p> 
<p>③ストレスによる筋肉の緊張 緊張する状況、多忙な生活によるストレスなど</p> 	<p>④咬合異常や歯科疾患 かみ合わせの異常、虫歯や歯周病など</p> 

原因はさまざまで、いくつかの要因が重なって起きると言われています。多くの人の原因となるのは、かみ締め癖や、ストレスによる筋肉の緊張です。

### 《予防法》 やってみよう！

#### 顎の筋肉をほぐそう

あなたは大丈夫？顎筋をチェック！

口を開けて、指が縦に何本入るか試してみましよう。2本以下の人は、顎が硬くなっています。

ふだんから口をリラックスさせよう

口は閉じているが歯は接触していない

口を閉じていても歯が接触していない形が、リラックスしている良い状態です。

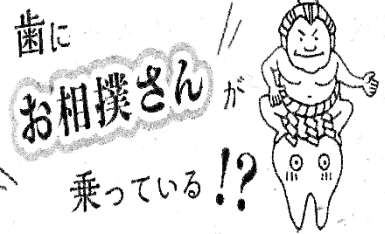
#### 顎の緊張・こわばりに、マッサージとストレッチ

1～3を朝晩2セットほど行います。強い痛みが出るときは行わずに医師に相談しましょう。

1. 人差し指で8秒ほど咬筋をマッサージする。

2. 人差し指で8秒ほど側頭筋をマッサージする。

3. 上を向いて口を大きく開き、5秒ほどしたら閉じる。



歯に お相撲さんが 乗っている!?

朝起きた時、こんなことはありませんか？

- 歯が痛い
- あごが疲れている

あてはまった人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。

歯ぎしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、お相撲さん(平均体重160kg)が上に乗っているのと同じくらいの力が歯にかかっていることも…

だから、歯ぎしりをしていて歯が削れたり、割れたりする危険があるのです。

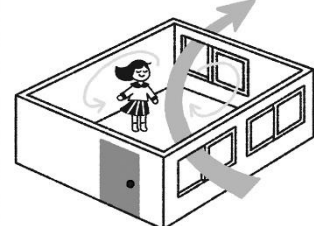


「歯ぎしりをしているかもしれない」と思ったら、早めに歯医者に相談して対策しましょう。

### 感染症が流行る季節です

感染予防のためには手洗い・うがい、換気を行うことがとても大切です。寒くて部屋に冷たい空気を入れたくないと感じるかもしれませんが、**換気のポイント**を意識した効果的な方法でこまめに換気をしましょう。

◆◆ 換気ポイントは ◆◆



◆ 2か所・2方向・対角線 ◆