

ほけんだより 11月

平成 27 年 11 月 20 日
大和中学校 保健室
文責 阿志賀 優子

だいぶ風が冷たく、空気が乾燥してきました。冬が近づいてきているようですね。大和中学校でもかぜを引いている人が増えてきました。

そろそろインフルエンザも出始める時期でもあります。

受験など大切な予定がある人やかかりやすい人は、早めに予防接種を受けるようにしましょう。元気に過ごすためには、体育や登下校で外から戻った後などにこまめに手洗い・うがいをすることが大切です。しっかりとした栄養と休養をとり、かぜや感染症に負けない強い体を作りましょう。



悪い姿勢は、楽な姿勢



ほおづえをついたり、背もたれにもたれたりしている姿勢の方が、ずっと楽なのに・・・と思いませんか？ 体がどんどん成長している中学生の頃に、悪い姿勢をしていると、その時は楽だと感じてても、体が悪い姿勢を覚え込んでしまい、大人になってから、肩こりや腹痛などになってしまいます。体ができあがる今の時期は、しっかり「よい姿勢」を体に覚えさせておきましょう。



浅く座り背もたれにもたれている ほおづえをつく 足をほおりする 足を組む 軸が傾く 片手で書く

姿勢が悪いといけなの？



猫背になる 背骨が湾曲する 内臓が圧迫される 視力低下 呼吸が浅くなり少しの運動で息切れする

学習するときの正しい姿勢は、グー！チョキ！パー！

- ① **グー** 両手をグーにしてお腹と机、背中といすの背もたれの間におく。
- ② **チョキ** 両手をチョキにして、肘を直角に曲げる。チョキの指の間に机のふちが挟まるようであれば、机といすの高さのバランスはばっちり！
- ③ **パー** パーを2つ重ねる。目とノートはこれくらいあげましょう。



だ液 について



だ液には、素晴らしい働きがいくつもそなわっています。そして、そのだ液をたくさん出す方法のひとつが、食べ物をよくかむこと。さらに、よくかむためには、歯と口が元気であること・・・とつながっていくのです。食事の後はみがきをかかさなないなど、歯と口の健康に気を

つけることで、だ液のがんばりを支えていきたいですね。

知っていますか？



大切なだ液の出る量が少なくなって、口腔が乾燥する「ドライマウス」いう口腔疾患があります。原因は加齢やストレスや偏食、喫煙などがあげられます。

いろいろな感染症のほとんどは、のどの粘膜から・・・また、舌が乾燥しやすくなるため、会話もしづらくなります。口の中のだ液はたいへん大切な役割があるといえます。

今のところドライマウスの根本的な治療法はなく、うがいなどをしっかりと保湿や殺菌に心がけることが大切です。

風邪の予防方法で最も効果的なのは？

最近、校内でもマスクを着用している人が増えてきましたが、風邪予防に最も効果がみられるのは、石けんを使った丁寧な手洗いだそうです。「マスクをかけてるのに手洗いはしない」では、風邪を予防していることにはならないですね。特に、三年生はこれから風邪が受験勉強の天敵とならないようしっかり、予防に心がけましょう。

