

Life~命・生活・人生~

今月の保健目標
正しい姿勢で過ごそう!

伊豆の国市立葎山中学校 保健だより NO.14
令和元年11月20日(水) 文責:西野

朝晩は本格的に寒さを感じる季節となりました。2019年も気がつけば残り1ヶ月半です。体調面はもちろん、心も気持ちよくスッキリとした状態で2019年を終えられるといいですね!

いつも正しい姿勢



こんな座り方をしていませんか?

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

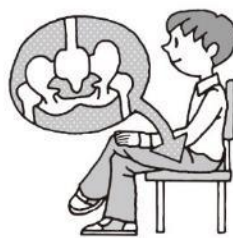
背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



市内統一歯みがき強化週間でした！

市内の保育園・幼稚園・小学校・中学校で一斉に実施する歯みがき強化週間が、今年も実施され、全員で歯みがきカレンダーに取り組みました。蕪山中学校でも少しずつ習慣化され、今では食後歯みがきをしないの方が少なくなっています！これからも歯みがきをする気持ちよさや大切さを感じながら、続けてほしいです。友達や保護者の皆様から温かい励ましメッセージが書かれている人も多く、読んでいる私まで心が温まりました。

ご協力ありがとうございました！



現在の歯科治療率

42.8%



春の歯科健診で、「むし歯や歯周病の治療が必要」と言われたのに、まだ終わっていない人がいます。今年中に治療してスッキリしましょう。

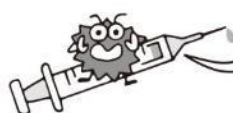
目指すのは治療率100%！

カゼは自然に治っていくけれど、むし歯は放っておくとどんどん悪くなるよ！

早めの治療をお願いします！

キレイな歯と歯肉でおせち料理を

おいしく食べよう！！



受験生へ

予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したことと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。



保健室からのお知らせ

インフルエンザの罹患証明書が、蕪山中学校のホームページからダウンロードできるようになりました。必要な際は、ご活用ください。学校の事務室前にも置いてあります。



歯っぴーコラム

～歯みがき後のうがいは1回？～

新潟県のある小学校ではむし歯の子がほぼおらずその秘密をテレビで紹介していました。その秘密はというと…**歯みがき後のうがいは1回!** というものでした。歯みがき粉に含まれるフッ素の効果を保つためだそうです。私もですが、つい何回も口をすすいでしまいませんか？食後歯をみがくことが大前提ですが、うがいの回数を工夫することもむし歯を防ぐために良い方法かもしれませんね！