

ほけんだより11月

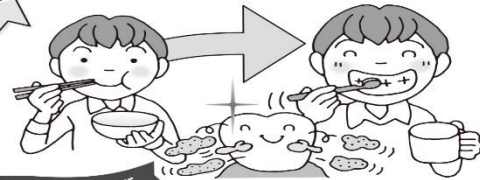
令和3年11月1日 身延中学校保健室

ついこの間まで暑い暑いと言って半袖を着ていたような気がするのに、今はもう寒い寒いと言って何枚も長袖を着込んでいます。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。生活習慣に気をつけて、風邪を引かないようにしましょう!合唱発表会や3年生の2回目の教達検も間近に迫っています。みんなで声を掛け合って、体調管理を行いましょう!(^_^)/

11月8日は「いい歯」の日

今日からできる! 歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02 ストップ! おやつのだらだら食べ



むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう



よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04 年に1~2回はプロの目でチェック



隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

スポーツ選手は歯を大切にします?

歯を「グツ!」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのです。



健康にまつわる記念日? 分かるかな?



換気 (いい空気) の日



歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1~2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



いい皮膚 (ひふ) の日



黄土色でバナナみたいな形のほくは、健康の証! 硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



いいトイレ (トイレ) の日



休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出すんだ! 空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



いい歯 (歯) の日



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

11月8日は「いい歯」の日、11月9日は「いい皮膚」の日、11月10日は「いいトイレ」の日、11月12日は「いい歯」の日

マスクでなかなかお互いの表情は分からないけれど...
マスクの中は、みんなで笑顔!! ☺
幸せと元気の輪を広げよう!

笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

「笑い」って、うつるよね♪

免疫力アップ
幸福感
鎮痛作用

記憶力アップ
ストレス軽減
筋力アップ

広がってほしいのは...病気じゃなくて笑顔です