



舞鶴市立吉原小学校 保健室

令和7年11月4日 発行

日が暮れるのが一段と早くなり、本格的な秋を感じる季節になってきました。一日の気温の変化が大きく、体調をくずしやすい時季でもあります。上着を羽織るなどして、体温調節をしましょう。また、冷えた体は風邪をひきやすくなりがちに・・・温かい湯船に入って体を温めるようにしましょう。



「1」という数字が背筋をピンと伸ばした様子に見えることから、11月1日は「いい姿勢の日」だそうです。みなさんはいい姿勢ができていますか？

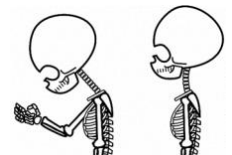
どんな姿勢で勉強しているかな？

背中を丸めていると首やかたの筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にもつながります。	ほおづえをつくとき、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。	机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなることがあります。
いすの背もたれにかたや頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首やかた、こしに負担がかかります。	足を組んだ姿勢を続けていると、こしなどに負担がかかります。	背すじをのばし、両足をゆかにつけて、ノートから目をはなしていると、かたやこし、目に負担がかかりません。



スマホと姿勢

あなたはストレートネック予備軍かも？！



あてはまる人はいないかな？



- 初期症状・・・首や両肩の痛みやこり
- 悪化すると・・・頭痛やめまい、耳鳴り、吐き気など

◎予防方法

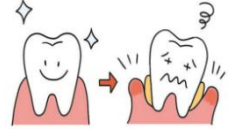
- ・日頃から長時間のスマホやタブレットの使用をやめる
- ・首回りを伸ばすストレッチをする

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日

11月8日は「いい歯の日」です。では、いい歯とは??

むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ……。それもいい歯ですが、重要なのは、歯の大切な役割である「噛むこと」に欠かせない、歯肉が健康であることです。歯肉は言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると歯を支える骨が溶けて、歯がグラグラに。しっかり噛むことができなくなります。歯肉炎にならないようにするために毎日の歯みがきを丁寧に行いましょう。



磨き残しをなくそう!

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう!

10月29日に実施した歯科検診の結果のお知らせは全員に配付しています。治療が必要だった人は早めに歯科医を受診しましょう。



口の中は元気かな?

自分でかくにんしてみよう

毎日みがいている歯ですが、口の中が元気かどうか自分でかくにんしてみたことはありますか?

鏡で見てかくにん

歯が黄色くなっていたり、歯ぐきが赤く腫れたりしていたら、きちんとみがけていないサイン。鏡を見ながら1本1本ていねいに歯をみがきましょう。



食べ物や飲み物でかくにん

食べ物を噛んだときに痛みがあれば、歯や口の中に異常があるかもしれません。歯医者さんを受診してください。

冷たいものを口に入れたときに歯が「キーン」と痛かったら、歯みがきの力が強すぎて、歯の表面がけずれていることもあります。痛みが強ければ、歯医者さんに相談してみましょう。歯は軽い力でみがいてくださいね。



口の中のようにすきチェックして、

自分で大切な歯を守っていきましょう。

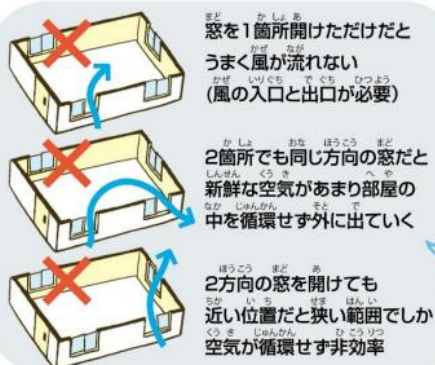


いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

換気のポイントは?

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れられます!



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

空気が乾燥し、ウイルスが活発になる季節です。休み時間には5分程度までを開けて換気を行い、感染症対策をしましょう。

