

# ほけんだより

2024 11月

橘高校定時制 保健室

文化祭も無事に終わり、11月になりました。今月は定期考査もなく、授業が続きますね。最近はだんだん肌寒い日も増えてきて、暗くなるのも早くなってきました。風邪気味の人が増えてきたり、インフルエンザなども流行り始めたりします。手洗いや十分な睡眠・休養を心がけて、元気に冬を迎えましょう！

## 11月8日いい歯の日

歯について一度考えて見ましょう



高校生の歯科受診率は、小学生や中学生に比べて低くなる傾向があります。4月の歯科検診において、「むし歯」と断定された人は、15人ほどいました。その他「むし歯」以外にも、歯肉（歯ぐき）の状態が良くなかったり、歯垢（むし歯の予備軍）があったりと、診断された人がたくさんいると思います。みなさん、歯科へ受診してみたでしょうか？

むし歯はケガと違って、放っておけば治っていくものではありませんね。歯科医師による治療以外に治す術はありません。痛みが出てくる頃には、神経

までむし歯が到達している可能性もあります。神経まで到達してしまうと、神経をとったり、歯を抜いたりしなくてはなりません。こうして歯は減ってってしまうのです。

今ある歯は、皆さん生きてきた時間の数倍もまだまだ使っていくものです。もう次は生えてこない自分の歯を、大切にしていきましょう。



## 寒いからって こんな姿勢になっていませんか？



### どうして**姿勢**を良くするの？

内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込める

→ **内臓や脳がよくはたらく**

教材やノートと程よく距離が保てる

→ **視力低下を防ぐ**

からだが歪んだり猫背になったりしにくくなる

→ **見た目がキレイになれる**

**+** プラス

## 大けがのもと！



頭の重さ、知っていますか？

なんと約5キロもあります！

そんな重たい頭を支えている**頸椎**（くび）に負担があると、身体**の全体**に影響が出てきます。



## 姿勢キープ3つのポイント

「姿勢に気をつけて」と言われたとき、そのときはよい姿勢にできるけれど、すぐ元に戻ってしまうことがよくあります。よい姿勢をキープするためには、次の3つが必要です。

- 1. 骨格：**体を支える基礎、まさに骨組みです。
- 2. 筋肉：**「骨組み」を前後左右から支えます。  
胴体を支える腹筋・背筋だけでなく、胸や肩、足など、全身の筋力が必要です。
- 3. 意識：**姿勢について考えたり、自分の姿勢をチェックしたりする心がけも大切です。