



2017年11月7日

小川南中学校

保健室発行

朝夕の気温が少しずつ下がり、肌寒さを感じる季節となりました。そして気温の変化と共に木々が赤や黄色に色づき始め、紅葉が見ごろとなります。たまにはゆっくり景色を眺めて、季節の移り変わりを味わってみましょう。

さて気温が下がり空気が乾燥すると心酔引になってくるのが、かぜやインフルエンザの流行です。今年はもうすでにインフルエンザの流行が確認されています。本校にインフルエンザが流行しないよう、一人一人が気をつけて生活しましょう。そのためには「うがい手洗い」を継続しておこなったり、気温の変化に応じて衣服を調節したりして体調管理をしっかり行うことです。またインフルエンザ予防接種を受けておくことも効果があります。予防接種は早めに接種することをお勧めします。



●●● 今日は何の日? @ 11月 ●●●

11月の保健目標
かぜの予防に努めよう。
火災予防に努めよう。

<p>8日(いいは) 「いい歯の日」</p>	<p>9日(いいくうき) 「換気の日」</p>	<p>10日(いいといれ) 「トイレの日」</p>	<p>12日(いいひふ) 「皮膚の日」</p>
------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------------------

骨を作る2つの細胞
何をしているのかな?

見てごらん。今、骨が作られているところだよ。

あの細胞たちは？

『骨芽細胞』と『破骨細胞』。役割分担して骨を作っているんだよ。

骨芽細胞は骨に新しい材料をくっつける。じゃあ破骨細胞は何をしていると思う？

骨芽細胞
新しい骨を作るよ

破骨細胞
ほくの仕事は何か？
(ヒントはほくのなまえだよ)

「破骨細胞」は骨を壊す役目をしています。骨はいつも同じではなく「破骨細胞」が古くなった骨を壊して「骨芽細胞」が新しい骨を作り直しています。骨はどんどん新しくなっているのです。でも何らかの原因でバランスが崩れ、破骨細胞ばかりがたくさん動くと骨を作るスピードより壊すスピードの方が早くなってしまいます。これが骨粗しょう症の症状です。将来骨粗しょう症にならないために骨が増える成長期にしっかり強い骨を作って貯金しておきましょう。皆さんは今成長期です。カルシウムをしっかりとり強い骨を作りましょう。

温活のすすめ

からだを外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことで。体の冷えは様々なトラブルの原因になります。**血行不良**(手足の冷え、むくみ、肌荒れ) **代謝低下**(体のだるさ、不調、生活習慣病) **免疫力低下**(感染症、アレルギー) **からだか縮こまる**(首や肩コリ、頭痛、疲れ) などです。これを改善するために、からだの中から温めましょう。

食事：にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。

運動：体を動かして筋肉を使うと体内で熱が産生されます。

入浴：シャワーのみでなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



皆さんは歯の健康を意識して生活していますか？

1学期に行われた歯科検診の結果、むし歯があった人は治療に行きましたか？
そして歯肉炎にならないように、毎日ていねいに歯みがきをしていますか？
食事をおいしく食べるためにも歯が健康でないとよく味わえません。笑った時にきれいな歯が見えるのはとても素敵です。歯ぐきが赤く腫れていては笑顔もだいなしです。引き締まった歯ぐき、まっ白な歯を目指して日頃からしっかり歯みがきをしましょう。時々自分の口の中を鏡でチェックしてみましょう。

歯みがき力をアップするには・・・

- 鏡を見ながらみがくべし
- 歯ブラシは小刻みに動かすべし
- 毛先が広がらない位の軽い力でみがくべし
- 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし



口呼吸は万病の基

あなたは 鼻呼吸？ それとも口呼吸？

- 気づくと口が開いている
- 朝起きたときにのどが痛い、乾いている
- いびきや歯ぐきしりがある
- 鼻が詰まっている
- 口臭が強い
- かぜをひきやすい

これらは口呼吸を続けていると起こる症状です。口呼吸だと直接のどにウィルスや細菌が付着してしましますが、鼻呼吸だと鼻毛や粘膜によってウィルスや細菌を取り除く効果があります。まただ液にはむし歯や歯周病を予防したり口臭を防いだりする効果がありますが、口呼吸をしていると口の中が乾燥してだ液が減ってしまいます。口呼吸が習慣になっている人はできるだけ意識して鼻で呼吸をするようにしましょう。

では口呼吸から鼻呼吸に切り替える方法をお教えしましょう。それは・・・「自分の舌の先を上あごの天井（口蓋）にくっつける」ことです。正しい位置に舌がついていれば口から息を吸い込むことができなくなることから自然と鼻で呼吸するようになりますよ。

感染性胃腸炎 注意報

11月～翌2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。

症状

病原菌で異なる
下痢、嘔吐、悪心、腹痛、発熱など。病原菌の種類や個人差により、症状は異なります。

感染経路

食べ物から・人から
・汚染された食べ物による経口感染
・感染患者のふん便や吐物からの二次感染 など

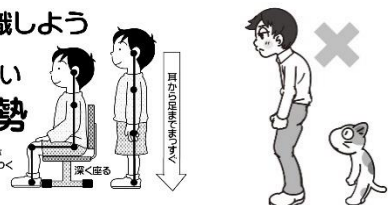
〇おうちでの予防のポイント

排便後や調理・食事の前の手洗いを徹底しましょう。二枚貝や鶏肉などを調理するときは、中まで十分に加熱してください。

意識しよう

正しい姿勢

足の裏がしっかりつく
背くぼる



寒くなると背中を丸めたくくなりますが、よくない姿勢は頭痛、腰痛、肩こり、疲れやすさなどの原因になるばかりでなく体そのものの「ゆがみ」にもつながります。日頃から良い姿勢をしっかりキープするよう意識して生活しましょう。