

保健だより 11月号

令和5年11月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

朝晩はだいぶ冷え込む季節となりました。このところ、寒暖差で体調を崩している生徒が増えてきています。手洗いや換気など感染対策に努めるとともに、規則正しい生活を送り免疫力を高め、感染症を予防しましょう。

11月は「いい(11)」を語呂合わせに使った記念日がたくさんあります。1日は「いい姿勢の日」、8日は「いい歯の日」、12日は「いい皮膚の日」、26日は「いい風呂の日」など。みなさんにも「いい」日がたくさんありますように。



11月1日はいい姿勢の日

よい姿勢をすると、いいことがたくさん！

あなたの姿勢はどうか？ 普段の姿勢を見直してみましょう。

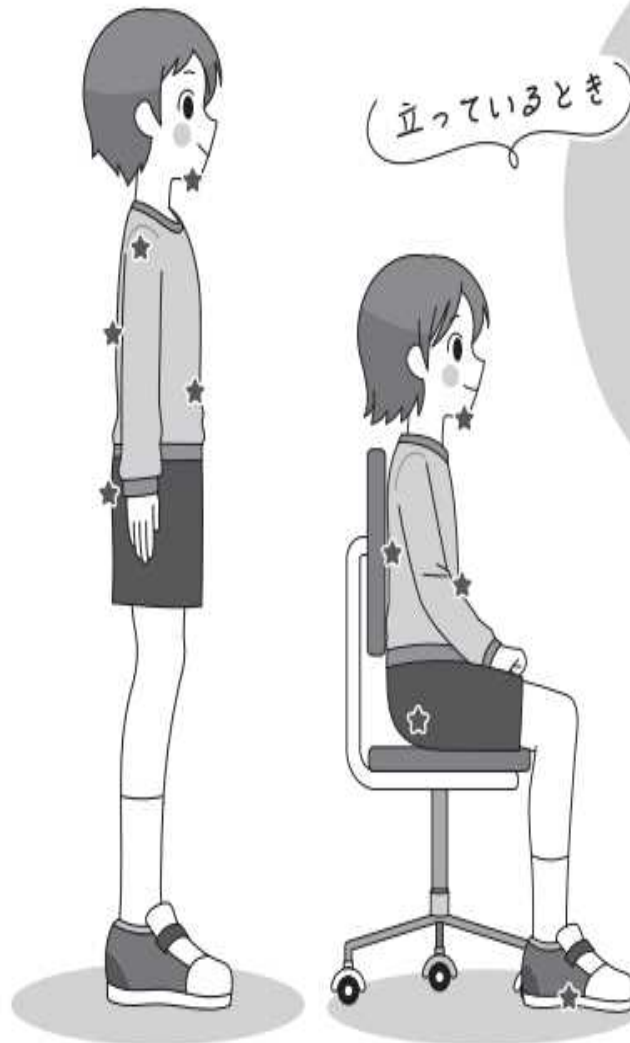
良い姿勢を
していると…

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★Check! ☒

- ☐ あごを引く
- ☐ 肩の高さをそろえる
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ お尻の穴を締める

座っているとき

★Check! ☒

- ☐ あごを引く
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ イスに深く腰をかける
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 足を床につける

悪い姿勢をしていると…

体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。



心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもつながることがあります。





歯科検診から約半年が経ちました。今のあなたの歯と口の様子はどうか？ チェックしてみましょう！

- ☐ むし歯や要注意乳歯などの治療は済みましたか？
- ☐ 歯や歯肉の状態はどうか？
- ☐ 歯や歯並びに合わせた歯みがきができていますか？
- ☐ 規則正しい生活をしていますか？

歯と口の健康は全身の健康に大きな影響及ぼします。生涯にわたり豊かな生活を送るためにも歯と口の健康づくりを大切にしたいですね。

どうしてたくさん噛むの？

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。

それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

- ▶ ひ 肥満防止…満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます。
- ▶ み 味覚の発達…食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります。
- ▶ こ 言葉の発達…口の周りの筋肉を使うため、表情豊かになり、滑舌も良くなります。
- ▶ の 脳の発達…血行が促進され、脳の発達が促されます。
- ▶ は 歯の病気を防ぐ…唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ▶ が がんの予防…唾液中の酵素には、発がん性物質の発がん作用を消す働きがあります。
- ▶ いー 胃腸の働きを促進…消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。
- ▶ ぜ 全身の体力向上と全力投球…力を入れてかみしめたいとき、歯を食いしばることで力が湧きます。



アルコールに関する健康教育を行いました



【生徒の感想】

- ・今まではなんとなくお酒は飲んではいけないから飲まないようにしていたけれど、今回具体的に依存性や身体への影響を知ることができたので、自分だけでなく周りにも気を付けてもらいたい。
- ・アルコールは肝臓だけでなく、骨や脳にも影響があることを知って飲酒は気を付けようと思いました。お酒は弱い人だけでなく飲めない人もいることを知ったので、もし大人になって飲酒する機会があったら気を付けたいです。

11月18日（土）持久走大会があります

持久走大会までの過ごし方

○健康観察を十分に行いましょう

発熱や風邪症状など、体調不良時は登校を控えましょう。

腹痛や頭痛はないか、便秘や下痢はないか、自分の体調を把握しましょう。



○規則正しい生活を心がけよう

健康は規則正しい生活習慣からです。特に睡眠不足は様々な不調を引き起こします。

質の良い睡眠をとって、1日の体の疲れを次の日に持ち越さないようにしましょう。



持久走大会当日の過ごし方

登校前

○当日の朝も健康観察を行い、走る2・3時間前には朝食を食べておく

- ・体調不良がないか家庭で健康観察をしましょう
- ・朝ごはんは必ずとりましょう。朝食を抜くと低血糖でふらふらしてしまいます。
- ・走る直前に食べると吐き気や腹痛を起こしやすいので、食べる時間も注意しましょう。



※水分補給のための水筒、汗拭きタオル、防寒着などの忘れ物に注意しましょう。

持久走 スタート

○スタート前には十分なウォーミングアップをする

- ・寒いところでいきなり体を動かすのは危険です。ストレッチや屈伸で体を温め、筋肉の緊張をほぐすことで、けがの予防にもなります。



持久走中

○走行中に異常を感じたときは先生に申し出る

- ・緊張しすぎず、気持ちもコントロールしながら走りましょう。
- ・脈が乱れたり、めまい、呼吸困難など異常を感じたら近くの先生に申し出て下さい。無理をしないようにしましょう。



ゴール後

○ゴールすぐはゆっくり走って呼吸を整える

- ・急に走るのをやめず、ゆっくり走り、歩きながら何回も深呼吸をする。
- ・汗を拭きとって、水分補給とうがい・手洗いをし、静かに過ごそう。



帰宅後

○帰宅したらゆっくり休もう

- ・ゆっくり入浴をして、筋肉もマッサージを。早めに寝て疲れをとろう。



11月の保健目標 体力増進に努めよう