



冬に向けて気温がだんだんと下がり、紅葉がきれいな時期になってきましたね。寒くなってくると水を使う手洗いや歯みがきなどを早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識して丁寧にやりましょう。

栃農高 保健室

11/8はいい歯の日

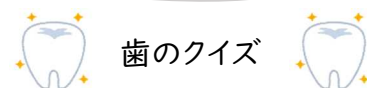
いい(11)歯(8)の語呂合わせからできました。いい歯は、毎日の歯みがき(セルフケア)と、歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)が大切です。

今年の歯科検診で、治療勧告書をもらい、まだ病院に行っていない人がいます。特にむし歯は、放置していても自然に治るものではありません!時間を空ければ空けるほど、悪化していきます。最悪の場合、抜くこともあります。しかし、早めに治療をすれば、自分の歯を残すことができます。早急に歯医者さんへ行きましょう。

ちなみに毎月 8 日は歯ブラシ交換の日。買い換えのタイミングがわからない人は、この日に新しくするのもいいですね。

◇歯みがきが終わったら鏡の前でチェックしよう!

- ☐ 食べ物のカスや汚れが残っていない
- ☐ 歯と歯ぐきの間に歯垢がついていない
- ☐ 歯ぐきに腫れや出血はない



歯のクイズ

①大人の歯の本数は?

- ア.20 本
- イ.24 本
- ウ.28 本



②歯が抜ける原因第1位は?

- ア.むし歯
- イ.歯周病
- ウ.けが



③歯の定期検診の頻度は?

- ア.3カ月に1回
- イ.1年に1回
- ウ.3年に1回



＼答えは下にあります／

今月の保健目標

よい姿勢で生活しよう!



姿勢が悪いとどうなる?

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



スマホの長時間使用が骨格を変える!～ストレートネック～

スマホやパソコンの普及に伴い、頭を下向きにして長時間作業を行う場面が増えてきています。その影響で、背中から頸部にかけて猫背になり姿勢が悪くなる人が増えています。レントゲン検査を行うと本来緩やかなカーブである首の骨がまっすぐになってしまっていることをストレートネック(別名:スマホ首)といいます。

スマホの使用時間は、脳や視力の影響も考えると1日2時間までが基準になります。

*症状

初期は、首や両肩の痛みやこりがあります。悪化すると、頭痛やめまい、耳鳴り、吐き気、気分不良、手足のしびれなどが出ます。※天候が悪かったり、気圧が下がったりすると症状が強くなる傾向があります。

*改善方法

- ・スマホを目の高さに保持する。
- ・スマホやパソコンを長時間使用するときは、15分に一度は画面から目を離して頭を後ろに倒し、天井を見ながら30秒数える。
- ・首を前後左右に30秒ずつ伸ばす。
- ・立ち姿勢で両手を後ろに合わせて胸を開き、そのまま顔を上げる。



※やり方に決まりはないので、気持ちよく伸びるストレッチをしましょう

換気

をしないといけない?

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。



▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきた窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



①ウ.28 本(人によって違うこともあります)②イ.歯周病(進行すると歯を支える骨まで溶けて歯が抜けてしまいます)③ア.3カ月に1回④ア.3カ月に1回⑤ア.3カ月に1回