



# はつらつ

保健だより 第 8号

平成30年11月2日

西中保健室

## 11月の保健目標

かぜとインフルエンザの  
予防に努めよう

11月に入り、日中と朝晩の寒暖の差、あるいは晴天と雨天時の寒暖の差などで、かぜをひく人が増えてきました。マスクを着用している人も増えてきました。今年はまだ、どこの学校でもインフルエンザの発生はありませんが、油断は禁物です。自己管理をしっかりとし、かぜにかかるないようにしましょう！今から『手洗い・うがい』などの予防をしっかり心がけましょう。

## かぜとインフルエンザの予防

インフルエンザやかぜについては、みなさんは、ある程度の知識はもっていると思います。しかし、「もっている」知識をどれだけ自分の生活に生かすか、つまり実践をするかが大切になってきます。特に3年生は大事な受験シーズンになってきます。予防方法を身につけ、実践し、かぜやインフルエンザにかかるないようにしましょう！

### 予 防

#### ○手洗い・うがいをしっかりやろう！

かぜ・インフルエンザの予防には、なんと言っても「手洗い・うがい」です。

「外から帰ったとき、食事の前、運動後、トイレの後」が手洗い・うがいのタイミングです。  
習慣化できるようにしましょう。

#### ○湯冷め・うたた寝に気をつけて！

湯冷めやうたた寝は、からだが冷えることでかぜの原因になります。注意しましょう。

#### ○規則正しい生活をしよう！

寝不足の生活が続いたり、不規則な食生活が続いたりすると、体の抵抗力が弱り、病気にかかりやすくなります。睡眠時間を確保し、食事も三食しっかりとるようにしましょう。

#### インフルエンザにかかったら

出席停止になり、欠席扱いにはなりません。

(治癒証明書を提出していただきます。)

出席停止期間は、「発症した日から5日経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」と法では定められています。(医師の指示に従ってください。) 学校を休んでしまうのは、不安かもしれません、しっかり休んで、感染の心配がなくなったら登校してください。他の人への感染を防ぐためにも、よろしくお願ひいたします。

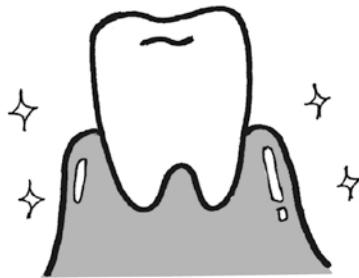


# 「いい歯」のために「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、あなたが考える『いい歯』とは? むし歯がない、歯並びがきれい、真っ白…。どれも確かにそのとおりですが、他にも重要なことが。歯の大切な役割である“噛むこと”に不可欠な、歯肉（歯ぐき）が健康であることです。

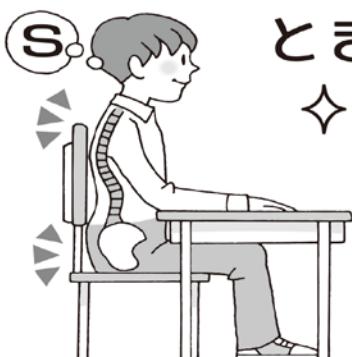
歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる「歯肉炎」は、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、進行すると歯の根っこまでとけてしまうのです。こうなると、歯はグラグラして噛むことはできません。

歯肉炎の予防には、まず歯みがき。また、軽い歯肉炎は歯みがきで治せます。歯だけではなく、歯肉の健康にも注目して、気をつけていきたいものです。



歯科受診が必要な人は、受診を勧めていますがどうでしょうか?  
治療が必要かどうかは、自分が一番よく知っていると思います。家の人の都合がつかなくても、近くの歯科医院に自分で行くことはできると思いますので、家人とよく話し合い、自分で受診しましょう。特にむし歯は早くなおしましょう。

# 正しい姿勢



ときどき思い出して、  
◆ ピンッ とね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。



こんな座り方をしていませんか?

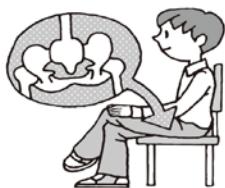
## 背中が丸い

重い頭が前に出てしまします。肩こりや腰痛を引き起こします



## 足を組む

股関節や骨盤が傾きます



## そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



## 肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します



## ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまいます



## 足がブラブラ

足が床につかないで踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります

