ほけんだより 11月

令和８年度
常総市立
水海道中学校
保 健 室

咳・のどの痛み・鼻水が辛そうな人が増えました。早め早めの感染症予防を心がけましょう。「咳エチケット」とは、風邪や感染症を他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、肘の内側を使って、口や鼻をおさえることです。特に学校やショッピングセンター等、人が集まるところで実践することが重要です。

寒さを理由に生活習慣が乱れる時期でもあります。日頃の生活を見直し、睡眠や食事、疾病の治療等も、今のうちに済ませるようにしましょう。

寒くなってくると、水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようといい加減になってしまいがちです。そういうときこそ丁寧にするよう心がけてみましょう。

11月8日は「いい歯の日」です!!
歯の健康は全身の健康に影響します!!

歯みがきをさぼると口がくさくなる？



部活で…塾で…ついつい忙しくてさぼってしまう人も、もしかしたらいるのではないでしょうか。

食べものを食べた後に歯みがきをしないでいると、歯についている食べもののカスが、白くねばねばした歯垢となって、口の中で臭いが発生してしまいます!!

食べものを食べた後に、歯ブラシで丁寧に歯垢をかき落とすことが大切です。

ちなみに、液体歯みがきは汚れを落すためのものではありません！うがいだけでは、歯垢が歯の表面に残ったままになっています。

うがいだけでなく、歯みがきをしましょう。

むし歯は生活習慣病

長時間のスマホやゲームの利用、睡眠不足、朝食欠食の子供に虫歯が多いという研究結果もでているそうです。

生活習慣が乱れているなと感じている生徒の皆さんは、自分の１日の生活を見直して、改善するようにしましょう。

歯の健康は全身の健康に

肥満や生活習慣病の予防のためには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが重要です。そして、なんでもよく噛んで食べるためには、健康な歯が欠かせません。自分の歯で何でも噛めるということは、食生活を豊かにすると同時に、健康の維持・増進、病気の予防にもつながるのです。

「かかりつけ歯科医」のススメ

みなさんは、定期的に通う「かかりつけの歯医者さん」はありますか？「歯が痛くなってから行く場所」と思われがちですが、定期的に健診を通うことで、生涯にわたる口腔内の健康管理につながると考えます。

自分に合った、かかりつけ歯科医さんに出会えると良いですね。

むし歯がある生徒
４２人

歯石がある生徒
３０人

治療した生徒
８人

海中生の治療状況です。
早めの受診をお勧めいたします。

その座り方、腰が泣いている？姿勢と腰痛のヒミツ

腰の痛みを訴える中学生が増えています。様々な要因がありますが、姿勢もその一つです。人間の頭の重さは、体重の約 10%（約 4～5kg）もあります。ちょうどボウリングの玉と同じくらいの重さです。正しい姿勢のときは、背骨がきれいな「S 字カーブ」を描いて、この重さを全身で上手に支えています。しかし、姿勢が崩れると、その重みがすべて腰に集中してしまいます。たとえば。。。

猫背（背中が丸まる・スマホ首）：画面に集中して頭が前に出ると、首や腰の筋肉が引っ張られ、ゴムが伸びきったようにガチガチに固まってしまいます。

仙骨座り（お尻が前にすべる）：骨盤が後ろに倒れ、背骨のＳ字カーブが消えてしまいます。骨と骨の間にあるクッション（椎間板）に直接強い負担がかかり、痛みの原因になります。

部活動で激しい動きをするときも、普段の姿勢が悪くて腰の筋肉が疲れていると、ケガをしやすくなってしまいます。

あなたの座り方は大丈夫？チェックしてみよう！

□気づくと机に肘（ひじ）をついている。
□椅子（いす）の背もたれにお尻を近づけず、浅くすわっている。
□画面を見るときに首が前に出ている（スマホ首）。
□足を組んだり、椅子の上で体育座りをしたりしている。
※1 つでも当てはまる人は、腰痛予備軍かもしれません！

今日からできる！
腰を守る「正しい座り方」

腰痛を防ぐために、いちばん大切なのは「骨盤を立てて、背骨のＳ字カーブを保つこと」です。授業中や家での勉強中、次の３つのポイントで正しい姿勢を作りましょう。

① **お尻を深く入れる**：椅子の奥までしっかりお尻を入れて座る。
② **足の裏を床につける**：しっかり床につける。腰が安定する。
③ **お腹・ひざ・足首を 90 度に**：椅子の高さが合う人は、それぞれの関節が直角（90 度）になるように意識してみましょう。

【正しい姿勢を「つづける」ためのコツ】

どんなに良い姿勢を意識していても、人間は同じ形でじっとしていると筋肉が疲れて、だんだん崩れてきてしまいます。

そこで、**「授業の間の休み時間には一度立ち上がる」「背伸びをして筋肉をリセットする」**という習慣をセットで行うと、次の時間もまた正しい姿勢をキープしやすくなりますよ！