

保健だより 11月



令和7年10月31日
鯖江市中央中学校

11月4日(火)は、誰もが自分の意見を自由に表現し、それを他者が否定せず受け止めることができる社会をめざしたい、という願いが込められた「いいよの日」です。人と意見が違ふのは当たり前。お互いに受け入れあうのがベストです。ちょっと気持ちにゆとりをもって相手の話を聞くようにしましょう。



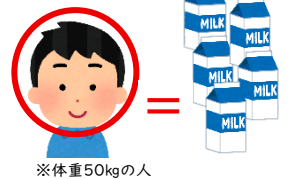
今月号は「いい〇〇の日」シリーズです！

11月1日 いい姿勢の日

数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。

今月の保健目標：良い姿勢を心がけよう

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？
猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。
その原因の1つに「頭を支えられないこと」が挙げられます。
人の頭の重さは体重の約10%で、体重50kgの人なら約5kg(1ℓの牛乳パック5本分)です。なかなかの重さですね。
正しい姿勢のときは、背骨、首、肩、背中の筋肉でしっかり頭を支えています。猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩が凝るのです。



※体重50kgの人

CHECKしてみよう！ あなたの姿勢は大丈夫？



いつものくせ

- ☐ いつも同じ手でカバンを持つ
- ☐ 足を組んで座る
- ☐ ノートや本に顔を近づけて見ている
- ☐ ひじをついて座る
- ☐ 寝転んで本を読んだりスマホを見たりする
- ☐ 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- ☐ 背中が丸まっている
- ☐ 背もたれに寄りかかっている
- ☐ 腰が反っている



一つでも当てはまった人は、
体に負担がかかっているかも…

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと
壁につけて立ってみよう

姿勢を確認しよう！

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、頑張らないと頭からお尻を壁に付けられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。



11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」から歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。

10月21日(火)福井県歯科衛生会の講師の方をお招きし、1年生を対象に歯と歯ぐきの健康についてのお話を聞きました。
感想を見ると思春期特有の歯肉炎があることやフッ化物の入った歯みがき剤を使うときはうがいを1回にする、歯みがきはみがく順番を決めておくなど、各々新たな学びがあったようです。
また、あいうべ体操やポッピングも実際に講師の先生と一緒にやってみました。
今後は学んだことを生かして、健康な歯・歯ぐきで過ごしてほしいです。



当日配付したY字型フロス、使ってみましたか？



🍁 保護者の方へ よろしくお願ひします 🍁

○県内ではインフルエンザが流行している地域があります。これからの本校でのインフルエンザ流行に備えてマスクの準備をお願いします。お子さんのカバンに2, 3枚マスクを入れるようにしてください。



○春の歯科検診でむし歯があるとわかり受診した人の割合は全校でまだ48.8%です。未受診の人は早めの受診を！

	むし歯あり	受診済み	受診率
1年	83人	45人	54.2%
2年	35人	15人	42.9%
3年	48人	21人	43.8%
計	166人	81人	48.8%

そのままにしておいても悪化するばかりですので、時間を見つけていただき、早急に受診をお願いします。

11月7日 いいお腹の日

「いい(11)おなか(07)」からお腹の腸内環境を整えてほしいと決められた記念日。

「腸活」って聞いたことがありますか？

健康のために腸内環境を整えることです。大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。そうした腸内細菌の種類や分布のしかたは個人差が大きいのですが、大切なのは自分にとってよいバランスを整えることです。

おすすめの腸活習慣

発酵食品を食べる

善玉菌が腸内環境を整えてくれる。



腸を温める

冷えは禁物。温めると腸の働きが活発になる。

食物繊維をとる

善玉菌のエサになる。



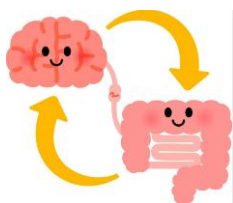
夜はしっかり寝る

体内時計が整い、腸内細菌の活動が安定する。



「脳腸相関」

脳と腸が相互に影響しあっていることが医学的に明らかになっています。脳と腸は、自律神経やホルモン、腸内細菌などを通じて情報のやり取りをしています。ストレスなどが原因で、便秘や下痢、腹痛が続くなどの症状が現れることがあります。



11月9日 いい空気の日

「いい(11)空気(9)」から、換気を意識し、室内の空気環境改善してほしいと決められた記念日。



※部屋の窓は対角線上に開けよう

換気↑をしないとどうなる？

二酸化炭素が増える

人は1日に480ℓの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足して頭痛や吐き気の原因になります。

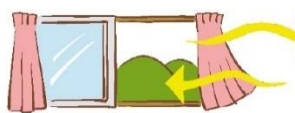
ウイルスや細菌がたどよう

室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。



カビやダニが発生しやすくなる

窓を閉め切っていると結露ができやすく、カビやダニが発生しやすくなります。



空気も気持ちも換気でリフレッシュしよう！