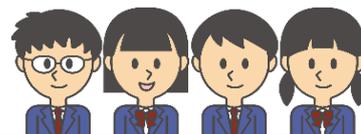


# 保健だより 輝け



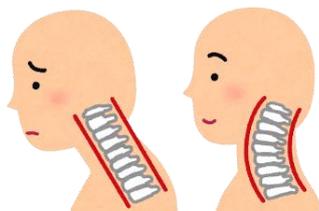
2024年 11月 15日 11月号  
一宮市立大和中学校



11月に入って朝晩の冷え込みがあり、気温が下がって、急激な気温の変化が感じられます。日に日に風も冷たくなっています。季節の変わり目で体調を崩し、風邪をひく人が増えてきました。免疫力を高め、感染症にならないよう、朝食や睡眠をしっかりと、生活のリズムを整え、健康な生活に心がけましょう。

11月の保健目標

## 姿勢を正しくしよう



肩こりや首痛に悩んでいる人はいませんか。特に若い世代に急速に広がっていて、その原因は、スマホによるストレートネック（スマホ首）と言われています。ストレートネックとは正常な首の骨が「く」の字のようにカーブしているのに対し、首の骨がまっすぐ（ストレート）になってしまった状態を言います。

スマホを使用する場合は、うつむいたままの状態が続がちです。うつむいた状態は、頭を支える首に大きな負担をかけ、首のカーブが次第に失われていきます。

### 「ストレートネック(スマホ首)」になっていませんか？



チェックしてみよう チェックの数が多ければ注意！



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 頭を後ろにそらすと首が痛い | <input type="checkbox"/> 首を動かすとギシギシ音がする |
| <input type="checkbox"/> こめかみ周辺の偏頭痛    | <input type="checkbox"/> 猫背             |
| <input type="checkbox"/> 左右に首を回すと痛い    | <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい、目がかすむ  |
| <input type="checkbox"/> 首や後頭部が張る      | <input type="checkbox"/> 寝違いをしやすい       |

#### 症状



- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| ● 首筋・肩こり・背中中の張り | ● 手・腕のしびれ        |
| ● 寝違い・首の可動域の減少  | ● 難聴・耳鳴り         |
| ● 頭痛            | ● 視力低下・疲れ目・ドライアイ |
| ● めまい・ふらつき・吐き気  | ● 自律神経失調・のぼせ     |
| ● 顎関節痛          | ● 不眠・不安感         |

#### 予防

- ① 正しい姿勢を保ち、前を向くようにする。
- ② ストレッチによって首の筋肉を和らげ、リラックスする。
- ③ スマホの使用時間を決め、スマホは目の高さに合わせる。

11月8日は「いい歯の日」



## 歯肉炎や歯周炎に注意!

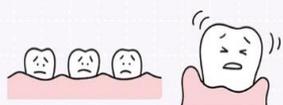
チェックしてみよう チェックの数が多ければ注意!



- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある



- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる



- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく

**歯周病**とは、歯垢（プラーク＝細菌のかたまり）によっておこる病気で、歯肉（歯ぐき）の炎症による出血・腫れを特徴とする**歯肉炎**と、歯を支えている歯槽（しそう）骨が破壊される**歯周炎**に分けられます。

歯周病の予防は、ていねいに歯をみがくことやデンタルフロスなどを使って歯垢をできるだけ取り除くことが大切です。

歯肉炎	歯周炎①	歯周炎②	歯周炎③
			
歯肉が腫れて歯周ポケットが深くなり始める	歯周ポケットがもっと深くなる	膿がたまって歯肉が強く腫れる	歯全体がグラグラする
骨（歯槽骨）はまだ異常なし	骨が溶けてくる ・歯が浮いた感じがする ・歯肉が赤く腫れる ・出血が目立ってくる	骨がかなり溶けてくる ・強い痛みが出る ・歯がグラグラ動く	歯を支える骨はほとんどない ・歯が動くため、物が噛めない ・口臭が強くなる

## 令和6年度愛知県健康推進学校 入選校 表彰

「生徒、学校、家庭、地域社会の人々が協力して学校保健の各活動を積極的にとりあげ、生徒の心身の健康を増進させ、地域社会の保健意識の向上に貢献している学校」ということで大和中学校が選ばれ、10月23日に「入選校」の表彰を受けました。いつも、保護者のみなさまには、ご支援ご協力いただきありがとうございます。

「目の健康トレーニング週間」「ブラッシング指導」「あいさつ運動」などの取り組みを大切に、今後も健康意識の向上に努めていきたいと思ひます。

