

# ほけんだより

平成28年11月4日  
神原中学校 保健室

最近、夜は少し風がふき、空気が乾燥してきました。

そろそろインフルエンザが本格的に始まる時期でもあります。

3年生は特に受験があります。早めに予防接種を受けるようにしましょう。

元気で過ごすために、体育や登下校で外から戻った後などにこまめに手洗い・うがいをすることが大切です。しっかりとした栄養と休養をとり、かぜや感染症に負けない体をつくりましょう。

## みなさんの姿勢はどう？～悪い姿勢は、楽な姿勢～

ほおづえをついたり、背もたれにもたれたりしている姿勢のほうが、ずっと楽なのに・・・と  
思っていないですか？

体がどんどん成長している中学生の頃に、悪い姿勢をしていると、その時は楽だと感じても、  
体が悪い姿勢を覚え込んでしまい、大人になってから、肩こりや腰痛などになってしまいます。

体ができあがる今の時期は、しっかり「よい姿勢」を体に覚えさせておきましょう。

## 姿勢が悪いと何がイヤなの？



骨がまがり、  
「猫背」にな  
りやすくなる



内臓が圧迫され  
て、負担がかかり  
ます



呼吸が浅くなり、少  
しの運動で息切れ  
する



視力低下につながる

※保健室前廊下にある掲示物であなたの姿勢について知ろう！一度見てみてね♪

## 11月8日は『いい歯の日』

歯を失う最大の理由はむし歯と歯周病です。どちらも主な原因となるのがプラーク（歯垢）。  
正しい歯みがき習慣を身につけて、歯についたプラークを除去することが、いつまでもきれいな  
「いい歯」を保つ秘訣です。

## ☆う歯(むし歯)の治療はすみましたか？☆

### 今年の歯科検診で むし歯のあった生徒は・・・

1年	11人
2年	13人
3年	8人

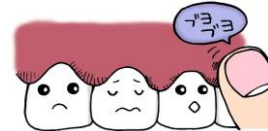
### 現在治療済みの生徒は・・・

1年	1人
2年	0人
3年	2人

むし歯や要注意乳歯は治療しましたか？  
今年はとても治療率が低いようです。時  
間を見つけて治療しましょう！  
治療したけど、まだ治療報告書を提出し  
ていない人は必ず提出してくださいね。



## こわ～い 歯肉炎



歯肉炎は、歯周病の一手手前の状態です。歯肉（歯茎）が赤く腫れてきたり、出血したりする歯肉炎はほとんど症状がありません。歯についた歯垢（プラーク）が原因で起こり、放っておくと悪化して、大きなトラブルを引き起こします。例えば、歯の骨が溶けて歯がグラグラしたり、最悪の場合には歯が抜け落ちてしまったりするのです。日頃から、食事や睡眠、歯の磨き方などに気をつけて歯と歯茎の健康を守ろう！

## ◆そろそろインフルエンザ対策を◆

インフルエンザは、普通のかぜよりも重症になりやすい怖い感染症です。  
予防接種を受けるなど、早めの対策が必要です。また、手洗い・うがいも引き続き継続して下さい。

予防接種のワクチンは、接種した後、2週間ほどしてから効果が現れるので、早めのワクチン接種をお勧めします。

