



真野中学校 保健室 令和6年11月12日 発行

1日の気温差が大きく、朝晩の冷え込みが強い時期です。みなさん体調はいかがですか？生活リズムや衣服の調節、温かいお風呂などで体調管理してくださいね。11月は「いい(11)」を語呂合わせにした記念日がたくさんあります。みなさんにもたくさんの「いい」がありますように・・・。

歯を大切にしよう 歯と口の健康 Q&A



Q むし歯がなくても歯医者に行った方がいいの？

むし歯がなくてもこまめな受診が必要です！定期的に受診していれば、丁寧なケアで歯周病やむし歯の予防ができます。特に問題がなくても、年に2～3回受診するのがオススメ！

1年以上、歯医者に行っていない人は要注意！プロの目で歯のチェックをしてもらい、歯みがきでは取り切れない歯の汚れも綺麗にしてもらいましょう。むし歯も早期発見できます。



Q 口のおいが気になります・・・



唾液の量が減ると口内に細菌が増え、口臭の原因物質が作られます。

①よく噛むこと②鼻呼吸(口呼吸では唾液を乾燥させてしまう)で、唾液をたくさん分泌しよう！

Q 歯の色が気になります・・・



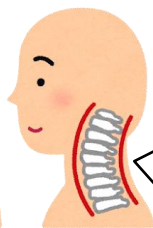
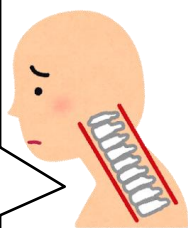
歯の色は個人差があり、人によって違います。

歯医者でクリーニングをもらうことで、歯石、歯の着色(汚れ)を除去することもできます。

あなたの姿勢は「いい」姿勢？

ストレートネック(スマホ首)に注意しよう！！

前かがみの姿勢は首の骨がまっすぐになり、首や肩に大きな負担がかかる



本来の首の骨は緩やかなカーブ

本来、首の骨は緩やかにカーブしています。これは、頭の重さを分散して首や肩への負担を軽減するためです。

しかし、猫背などのよくない姿勢、うつむいた姿勢でのスマホの操作などにより、頭が下がった姿勢が続くと、だんだんと正常なカーブが消えてまっすぐになってしまいます。この状態を「ストレートネック」といいます。頭を首の筋肉だけで支える状態となり、首の痛み・肩こり・頭痛など様々な症状につながってしまいます。

首の角度が大きくなると、首の骨にかかる負荷が増える



ストレートネックを予防するために

- ★胸を張ってなるべく前を向くようにする。(猫背にならない)
- ★こまめに休憩をとって、同じ姿勢を長時間続けない。
- ★スマホを使う時は、手の位置を高くして、視線を上げる。
- ★首を前や横、斜めに動かすストレッチ、腕を前や後ろ向きに伸ばして胸や背中を伸ばストレッチをして筋肉をゆるめる。



処理は
大人がする
けれど…

知っておきたい 嘔吐物の処理方法



【準備するもの】

- ・ペーパータオルや
使い捨てタオル等
- ・新聞紙
- ・消毒液
- ・ごみ袋
- ・バケツ
- ・使い捨て手袋
- ・マスク
- ・使い捨て手袋
- ・ビニールエプロンや
シューズカバー等



【消毒液の作り方(0.1%)】

- ① 500ml のペットボトルに水
を入れる
- ② 塩素系漂白剤(濃度 5~6%)
を、ペットボトルのキャッ
プ2杯分入れる
- ③ よく混ぜる

500ml

キャップ
1杯
約5ml



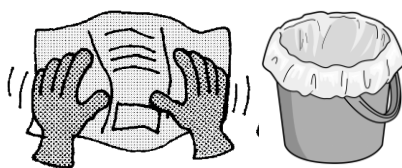
① 準備

窓を開け、道具を用意します。
バケツにごみ袋を2重にして
おくと便利です。



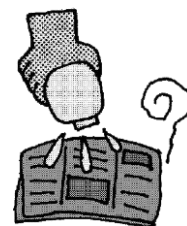
② おおう

おう吐物を新聞紙などでおお
い、できる限りふき取り、ごみ
袋に捨てます。



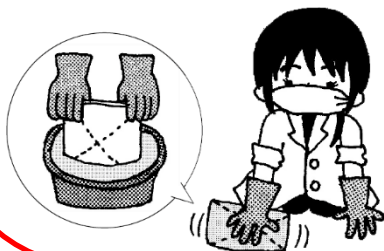
③ ひたす

汚染場所を別の新聞紙でおお
い、消毒液をかけて10分程度
ひたします。



④ 消毒

おった新聞紙でふき取り、
もう一度消毒液をひたした
タオルなどで床をふきます。



⑤ 後片付け

使った手袋やマスクをごみ
袋と一緒に入れ、口をしぼっ
て捨てます。



⑥ 手洗い

石けんで念入りに手洗いを
しましょう。



かぜ・インフルエンザなどの感染症に注意！

気温が低くなり、朝晩は特に冷え込む時期になってきました。インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節です。さらに、今年は滋賀県全域でもマイコプラズマ肺炎や百日咳の報告が例年より増加しています。家族内での感染も多くみられます。かぜ症状や咳が長引く場合は、早めに受診しましょう。

11月9日は
いい空気の日



基本的な感染予防を続けましょう！！



換気

手洗い
(石けんで
ていねいに)

十分な睡眠
バランスのよい食事

★常時、空気の「入口」と「出口」が
できるように2カ所以上の窓を開ける(対角線の窓)

★休み時間は、全体の空気の入替えができるように
四隅の窓を開ける(教室の前後のドアや窓)

朝起きて、体調が悪いと感じた
ときには、無理をせず、ゆっくり
休みましょう。体を早めに休める
ことが回復につながります。

