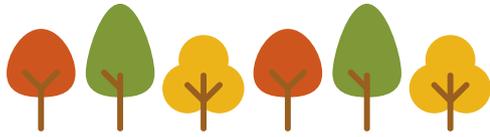


ほけんだより

令和6年11月
西中学校保健室



急に気温が下がり、保健室では体調不良の人の来室が増えています。上着や下着などで、自分で調整できるといいですね。毎日の天気予報で気温をチェックするのもおすすめです！

空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40～60%です。

また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。

体の中の水分不足にも注意して！水や温かいお茶、ショウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう。



猫背の人は要注意

勉強しているときやスマホを見ているとき、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、様々な不調を引き起こします。

原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（ペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

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。頭が前に突き出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、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす。
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする。



11月8日いい歯の日

この機会に、歯や口の中をみつめてみよう!

唾液の役割

唾液は様々な働きをもっており、食事時にはご飯やパンなどのでんぷん質を分解して、体内に吸収しやすい形にします。また、歯についての食べ物のかすを洗い流したり、酸性になった口内を中性に戻すことで、歯のカルシウムが溶けるのを防ぎ、歯の表面を修復する再石灰化という作用もあります。殺菌作用や止血作用もあることがわかっています。

ドライマウス



「ドライマウス」という言葉を聞いたことがありますか? 様々な原因で口の中が乾燥している状態です。

唾液の分泌量が減って口の中が潤わずネバネバした感じになり、パンなどの乾いた食べ物が食べにくくなります。また進行すると唾液の清掃効果の低下から、プラーク(歯垢)が付きやすくなり、むし歯の原因となります。さらに舌のひび割れや痛み・口臭の悪化・摂食障害・味覚障害・発音障害などが現れることがあります。

予防の一部を紹介します!

硬いものを しっかり噛む!!

よく噛むことで、唾液腺が刺激され、唾液がたくさん分泌されます。柔らかい物をよく食べたり、あまり噛まずにお水や味噌汁などで流し込む食べ方をしていると、唾液が減る原因になります。また、柔らかいものは糖分が多いことが多く、虫歯や糖尿病にもなりやすいです。なるべく固くて栄養のある食材を選び、しっかりと噛んで食べるようにしたいですね。



お口のストレッチ!! 唾液腺マッサージ!!

大きくお口を開ける練習をしたり、口角を上げる練習をしたり、ベロを前に出してグルグル回したり、「あいうべ体操」などを行うことで、唾液腺が刺激され、唾液の量が増えます。また、耳の下にある耳下腺や顎と首の間にある顎下腺などの大きな唾液腺を、指で触ってマッサージしてあげること、かなりの唾液が出るようになります。

