



令和7年11月12日

大矢野中学校

保健室 杉本

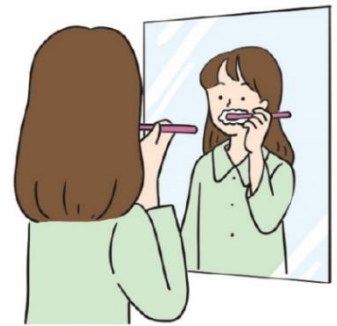
秋も深まり、朝晩が特に冷え込むようになりました。この間まで暑いと感じる日もりましたが、急に寒いと感じる気温になり、体調を崩しやすくなっています。規則正しい生活を心がけ、気温の変化に合わせて衣服の調整ができるようにしておきましょう。

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」日がたくさんあります。今月の保健だよりでは健康に「いい日」についてお伝えします。

## 11月8日は「いい歯の日」～むし歯のできるメカニズム～

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法の一つに、食事や間食の時間をある程度決めて「ダラダラと食べない」ことがあげられます

食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【→脱灰】。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます【→再石灰化】。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。



脱灰を抑えること（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす）や再石灰化を促すこと（歯みがき剤、キシリトールの適度な使用）を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。

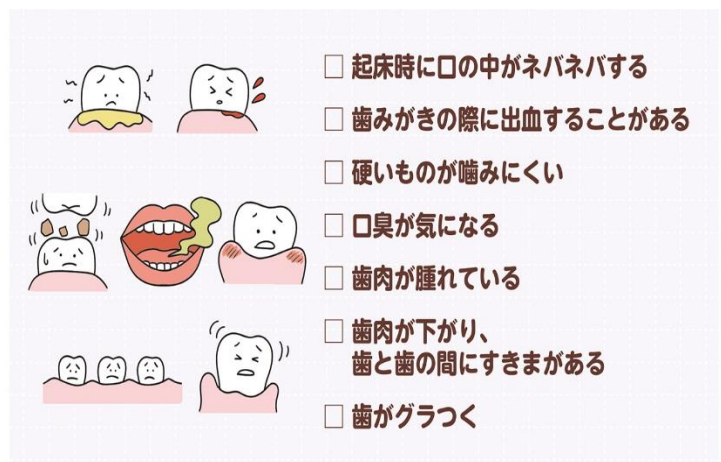
## 歯肉炎や歯周炎に要注意！！～歯を支えているのは歯肉です～

歯を支えている大事な役割がある歯肉。歯肉炎とは、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です。



毎日のケアや適切な治療が大切です。

まだ、受診・治療が終わっていない人は早めに済ませましょう。



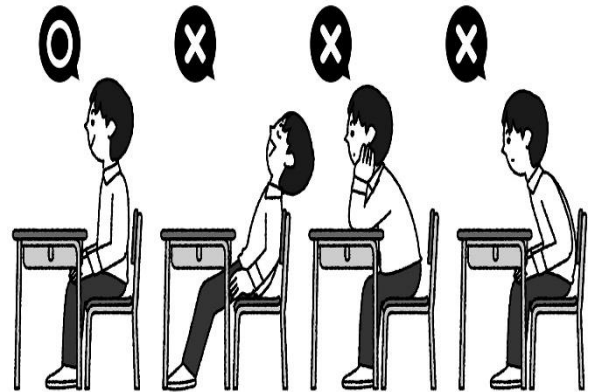


## 姿勢を確認してみよう！！

勉強を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（2Lのペットボトル1.5本分）なかなかの重さです。

正しい姿勢の時は、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。



## 11月9日は「いい空気の日」～見えないけど、います...～

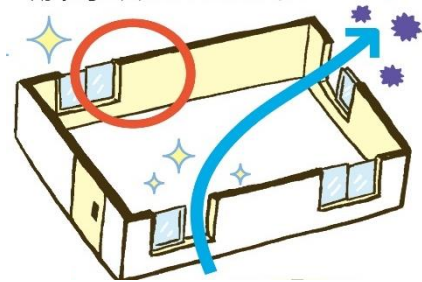


11月9日は「いい空気」→「換気の日」です。かぜのウイルスやインフルエンザウイルス、コロナウイルスは、数十～数百nm（nmは10億分の1m）と言われています。とても小さいので、特別な機械を使わないと見ることはできません。しかし、私たちの周りにいるため、感染することがあるのです。だからこそ、手洗いや換気をしてウイルスを体に入れないことが大切です。冷たい水はいやだな、窓を開けると寒いな...と思ってしまう季節になりましたが、ウイルスに負けないために今年の冬もしっかりと感染症対策をしましょう。

### ☆30分に1回以上は換気しよう！

暖房を使用し始めると、部屋の中の空気は乾燥します。乾燥していると空気中にウイルスが漂いやすく、インフルエンザの人が1人いたら、周りの人も感染する危険があります。寒い日は、窓を閉めておきたいところですが、30分に1回以上、数分間、窓を全開にして入れ替える、もしくは、対角線上にある2つ窓を、常時15cm程度開けておくようにしましょう。

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



## 温かい飲み物で「ホッとタイム」♪

寒い季節は温かい飲み物で「冷え対策」をしましょう。紅茶、ハーブティ、ホットミルク、ココア、ショウガ湯...あなたは何が好きですか？体の中から温まると、内臓の動きが活発になり、全身の血行も良くなります。また、体が温まれば、心のこわばり（緊張）も少しは解けて、ホッと一息つけるはず。勉強に部活に忙しい毎日だからこそ、温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしませんか？

