

# ほけんだより 11月

令和5年11月1日  
文京区立文林中学校  
保健室

秋も深まり、朝晩が特に冷え込むようになりました。皆さん、体調はいかがでしょう。まだ寒さになっていないこの時期は、かぜをひいたり、体調を崩しやすかったりします。衣服で体温調整を行い、少しずつ寒さに慣れていきましょう。



11月の保健目標：正しい姿勢を保とう。

げんきにすごそう！ 11月の「いい日」

いいほ 11/8 いい歯の日

いい(日) 11/9 かんきの日

いいひら 11/12 ひらの日



皆さん、授業中の姿勢を意識したことがありますか。正しい姿勢とは、「体に負担の少ない姿勢」のことです。

姿勢が悪いと、背骨が曲がってしまったり、内臓が圧迫されてしまったり…と体の成長に悪い影響を与えます。

イラストを参考に、自分の姿勢をチェックしてみましょう。

つくえ 机と目の距離は30cm  
(パー2つ分) 以上とる

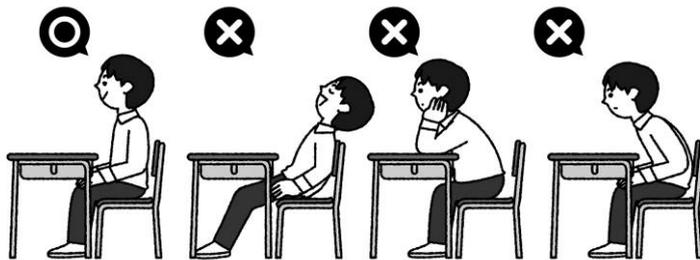


イスに深く座って  
背すじをピンとのばす

ひじ、ひざが90度  
(直角) くらいに  
なるようにする

つくえ 机とおなかの間は  
にぎりこぶし(グー)  
1つぶんくらいあける

あし 足の裏全体を床につける



☆正しい姿勢をしていると…

- 骨格や筋肉が強くなり、丈夫になる。
- 内臓への負担が少なく、発育発達を順調にする。
- 集中力や落ち着きが出てくる。



## スマートフォンを見るとききの姿勢

スマホを毎日、長時間、使用する人が増えてきました。使用する時、右のイラストのような「前傾姿勢」になっているのを目にすることもよくあります。この「前傾姿勢」を続けていると、首の骨のカーブが失われてまっすぐになり、首や肩のコリが強くなったり、頭痛がするなどの不調を招くようになります。このことを「ストレートネック」と言います。

ストレートネックにならないためにも、スマホを見るときは首に負担のかからない姿勢を意識することが大切です。

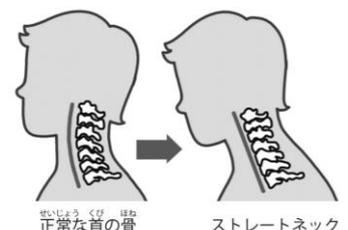
【スマホを見るとききの姿勢】

スマホは目の高さ  
に近い位置にして  
30cm以上離す



スマホを持った手を  
もう一方の手で支える

背すじをのばす

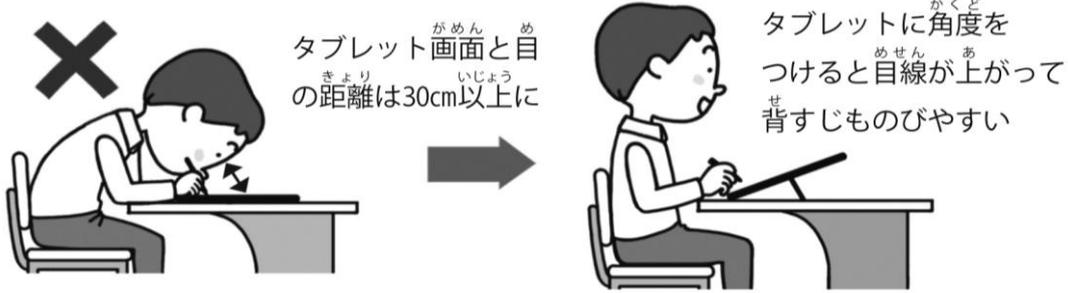


正常な首の骨

ストレートネック



# タブレットで作業する時の姿勢



## むし歯

## ができるメカニズム ~歯の脱灰と再石灰化~

11月8日

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、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。



「みがいた→みがけた」にレベルアップを



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。

## 歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

