

ひだまり

おうちの方といっしょに読みましょう。



令和5年11月2日
岸良学園 保健室

11月は、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮膚(12日)・・・と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。自分の体のことを知って、健康に過ごしましょう。

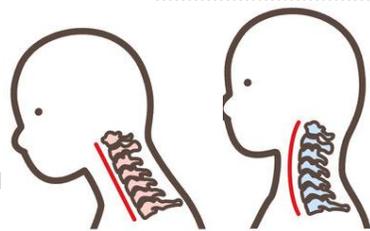
「ストレートネック」を知っていますか？



背中が曲がっていませんか？

スマホやパソコンの普及に伴い、頭を下向きにして長時間作業を行う場面が増えてきています。その影響で背中から首にかけて猫背になり姿勢が悪くなる人が増えています。このような人にレントゲン検査を行うと首の骨がまっすぐになっていることが多く、このような姿勢をストレートネック(別名:スマホ首)と呼びます。

骨のクッション機能がうまく働かず、肩から首にかけての筋肉により大きな負担がかかってしまう。



ストレートネック

正常

首の骨が弓なりに描いているカーブがクッションとなり、頭の重さを分散することができる。

悪化すると...

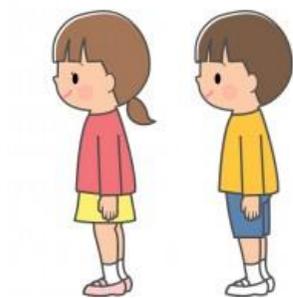
- ・自律神経症状(頭痛やめまい, 耳鳴り, 吐き気, 気分不良など)
- ・末梢神経障害(手足のしびれなど)

★ストレートネックを改善するストレッチ法★

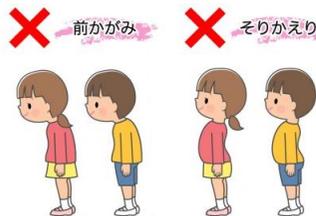
- ・首を前後左右に30秒ずつ伸ばす
- ・立ち姿勢で両手を後ろに合わせて胸を開き、そのまま顔を上げる



正しい立ち方



- 背筋をのばす
- 肩の力をぬく
- おしり内ももを引きしめる
- 足の裏に意識を集中



おへそのあたりに軽く力を入れる

正しい姿勢で座ろう! 「ぐー・ぴた・ぴん」



足が床についている

いすに深く腰かける

いい歯にっこり岸良っこ週間

6月の歯と口の健康週間から約5か月がたちましたが、歯と口の健康について学んだことを実践できていますか? 11月8日~14日は「いい歯にっこり岸良っこ週間」として、あらためて歯と口の健康について考えましょう。



歯を大切にしよう



歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は?

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろう状態が20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は?

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは?

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は?

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

どうしてたくさん噛むの?

食事の時、「よく噛んで食べよう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

▶ 肥満防止

満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます



▶ 味覚の発達

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

▶ 言葉の発達

あごが発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります

▶ 脳の発達

血行が促進され、脳の発達が促されます

▶ 歯の発達

唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります

他に、がん予防や胃腸の働き促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。

よくかんで食べよう



そのひと言...セクハラかも!?

セクハラとは

セクシュアルハラスメントの略。相手の気持ちに反する性的な嫌がらせ。

これは間違い

- × 大人の世界だけ
- × 男性から女性だけ
- × 同性同士なら大丈夫
- × 体に直接触っていないからOK



こんな言葉もセクハラに

- 外見や容姿をいじる → 胸が大きいよね
- 性的なからかい → イライラしてるけど、生理?
- 性別を押しつける → (男の子に) 女の子みたい!
- 私生活に踏み込む → 彼女どうなの?



あなたは「友だちだから」「冗談のつもり」でも、相手は? 一度、振り返ってみましょう。

