

ほけんだより

2024年11月5日
町田市立町田第一中学校
保健室

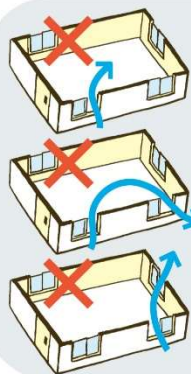
秋が深まり、肌寒い季節となりました。気温の変化が激しいこの時期は、体調を崩しやすく、風邪やインフルエンザの流行も心配されます。注意すべきポイントを抑え、今月も健康に過ごしましょう。

●きれいな空気で授業を受けよう●

11月には気温が下がり始め、暖房を使用する機会が増える季節です。この時期、室内の空気がこもりがちになるため、適切な換気が必要です。換気を行うことで、二酸化炭素や湿気、ホコリを排出し、室内の空気を新鮮に保つことができます。特に、暖房器具を使用する際は、一酸化炭素中毒のリスクを軽減するためにも換気が重要です。また、適度な換気はウイルスの拡散を防ぐ効果もあり、健康維持に役立ちます。寒さを感じる11月でも、短時間の換気を心がけることで、快適で健康的な生活環境を整えることができます。



いい(11)くう(9)き
11月9日は換気の日
換気のポイントは?

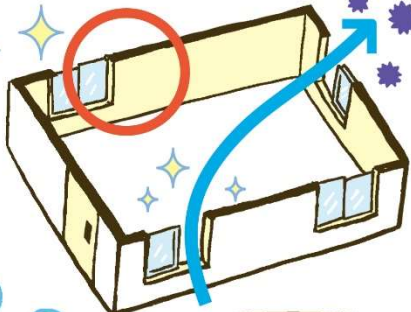


窓を1箇所開けただけではうまく風が流れない(風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

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!



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

保健委員会の活動でも換気スイッチの切り替えや定期的な窓・ドアの開閉を行っています。みんなが健康に学校生活を送るためにも協力をお願いします。

●こんな姿勢で生活していませんか?●



寝ころがって

下を向いて

背中を丸めて

読書をする

スマートフォンを使う

タブレットを使う

11月に入り、寒さが増すと姿勢が悪くなりがちです。姿勢が悪くなると、体調不良や集中力の低下を招く恐れがあります。特に学校では長時間の授業が続くため、良い姿勢を保つことが学習効率を上げる鍵となります。

正しい姿勢とは?

正しい姿勢とは? 食事を例に座る姿勢を考えてみましょう。



地面に足が付き、程よく腹筋に力が入ることで全身が安定します。正しい位置で食事をするとうまく噛むことや消化を助けることに繋がります。



どこにも力が入っておらず、首や肩に負担がかかります。また、顎が出ることで飲み込みにくくなることや、むせに繋がります。

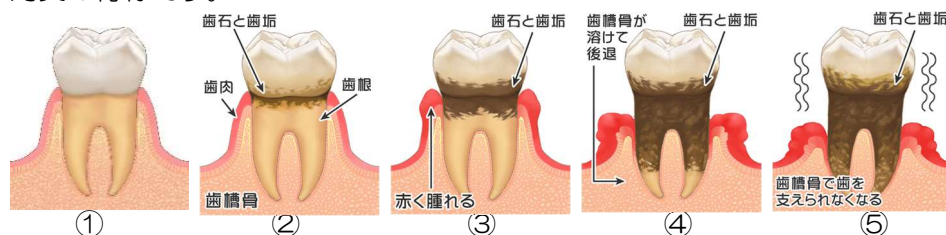
食事の例を挙げましたが、学習時の姿勢も同様です。姿勢が悪いまま授業を受けると、肩や首が凝り、めまいや頭痛を引き起こします。スマホやパソコン使用時も姿勢に気を付けましょう。特に猫背の人は顔が前に出やすく、頬杖をつきがちです。頬杖、顔のゆがみを引き起こすので注意しましょう。

●11月8日はいい歯の日●

あれ？なんだか前にも歯の話してなかった？そう思ったあなたは、ほけんだよりの愛読家ですね。6月にも歯と口の健康習慣についてほけんだよりで紹介しました。日本歯科医師会は、11月8日のほかに、4月18日（よい歯の日）、6月4日（歯と口の健康週間）、9月第3月曜日（敬老の日）をPR重点日に定めています。

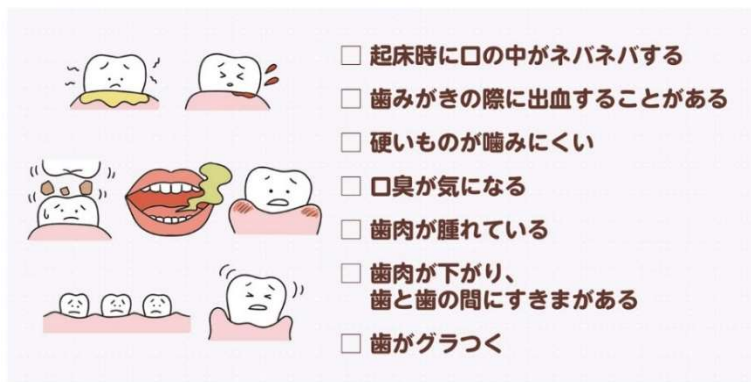
☞ 歯肉炎や歯周炎に要注意 ☞

歯を失う2大原因は「むし歯」と「歯周病」です。「歯周病」は肥満や高血圧などと同様に生活習慣病に位置付けられています。歯周病は歯肉炎・歯周炎の総称です。



『出典：(株)コムネット』

歯周病は歯肉炎から始まります(②)。歯根と歯肉の隙間に「歯周ポケット」といわれる溝があります。歯磨きが正しくできていなければ、ここに雑菌がたまり、内部で炎症を起こします(③)。痛みがないため気づかず、放置してしまう人が多いのですが、進行すると、歯周炎となり、歯槽骨が溶け(④)、最悪の場合歯が抜けてしまいます(⑤)。次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。

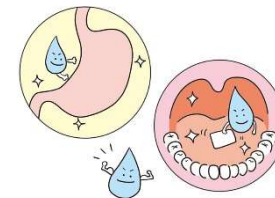


☞ 口腔環境と感染症の関連 ☞

感染症対策といえば「うがい」「手洗い」「マスク」「アルコール消毒」などが思い浮かぶと思います。実は、「口の中を清潔に保つこと」は感染症対策にもとても効果があることが分かっています。

ウイルス感染は、鼻や口、目の粘膜などから起こります。口の中が不潔だと、口の中に潜む細菌がタンパク分解酵素をつくり出し、ウイルスが粘膜細胞へ感染するのを助けてしまいます。

誰もができる歯みがきなどの口のケアは、感染症対策の第一歩。感染症が流行するこの季節、適切なケアをして、口と体の健康を保ちましょう！



☞ 「噛む力」とスポーツパフォーマンス ☞

歯に関する話題から少し外れるかもしれませんが、「噛む」ことは、スポーツにおいても重要な役割を果たしています。特に中学生の皆さんにとって、よく噛むことは歯や口の健康だけでなく、筋肉や学業にも寄与します。

1. 全身の筋活動の向上

様々な研究によると、歯を食いしばることで筋力が向上することが示唆されています。

2. 重心・姿勢の安定

「噛む」際に使用される「咀嚼筋」は姿勢維持に影響を与え、バランス感覚を養う役割を担います。また、噛み合わせが良い場合と悪い場合とでは、噛み合わせが悪い方が重心がブレやすいことがわかっています。しっかり奥歯で噛むことで姿勢が安定します。

3. 集中力・判断力の向上

噛むことで認知機能を司る前頭前野の血流が良くなり、集中力と判断力が高められます。

このように、「噛む」ことは全身に良い影響を与えます。日常的に食事をする時の咬合力は、男性で60kg、女性で40kg、全力で噛み締めたときは約70kgだといわれています。ちなみに現生する生物最強はイリエワニで、3185kgの咬合力をもちます。今一度、よく噛むことを心がけてみませんか？

