

# ほけんだより



No.7

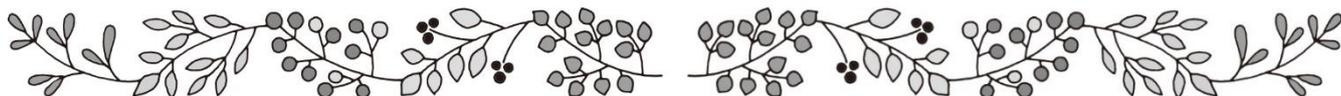
令和3年11月

港区立青山中学校

保健室

～生徒・保護者の方、一緒にお読みください～

11月には姿勢(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した。「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。体のことで「そういえば…なぜ?」と疑問がある人は本やタブレットなどを使って自分で調べてみると面白いかもしれませんね。



## ☆8020ってなに?

8020!



11月8日は「い(1)い(1)は(8)」の語呂合わせで「いい歯の日」とされています。この日は、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ってほしい」という願いが込められて設定されています。

先日、ある生徒が、歯のポスターに書かれた「8020」を見て、「八千二十…?なんだろう?」と不思議がっていました。皆さんはどんな意味があるか知っていますか?

これは、「80(ハチマル)20(ニイマル)運動」、つまり、80歳になっても20本以上の自分の歯を保ち、生涯にわたって自分の歯でおいしく食事ができるようにしようという運動です。

歯は一度むし歯になってしまったり、欠けてしまったり、抜けてしまったりすると元の歯には戻ることができません。今のうちから口の中を健康に保ち、歯を大切にしましょう。

## ☆むし歯を防ぐために

1、食べたら歯みがきをする



2、食事やおやつは時間を決め、  
ダラダラ食べない



3、水分補給はお茶かお水で



## ～ お知らせ ～

健康委員が校医の先生から「正しい歯みがきの仕方」を教えていただきました。今後、発表などを通して全校へ発信していく予定です。楽しみにしててください。



## ❖ 感染症対策

冬は感染症が流行する季節です。今年のインフルエンザの動向はまだ詳しくはわかっていませんが、日本感染症学会では、「社会全体の集団免疫が形成されていない」として、今年度もインフルエンザの予防接種を推奨しています。インフルエンザや、新型コロナウイルスワクチンの接種は義務ではありません。しかし、感染症にかかった際に症状悪化を予防したり、周囲への流行を防いだりする効果があります。早めに感染症予防を行い、元気に冬を乗り越えましょう。

### ❖ マスクの着用の仕方

「マスクは鼻までつけようね」と声をかけると、ググッとマスクを上げて鼻だけ隠し、口は全開に。「先生、これでいい？」と聞いてきた生徒がいました。

果たして本当にその姿でよいのでしょうか？マスクの正しいつけ方を改めて確認し、今日からは『鼻からあごの下まで』しっかりマスクをつけるようにしましょう！

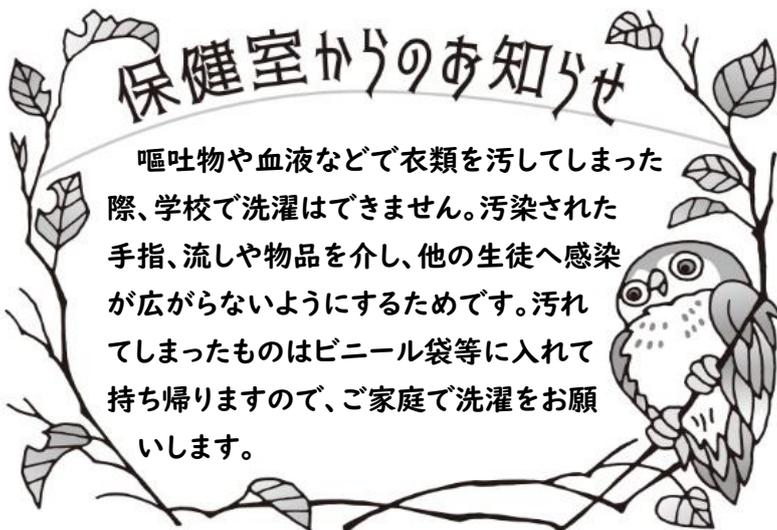
1、鼻と口をおおう



2、あごの下までのぼす



3、隙間のないように鼻の形に合わせてつける



※朝の健康チェックは家で入力をしてから登校してください  
寝る前に充電を確認し、必要があれば充電器にさすようにしましょう。

## サルは **C** ヒトは **S**

**ヒ** トに近いと言われるサル。でも脳の重さは約300グラムで、ヒトの脳の約5分の1しかありません。

**そ** の脳の入った頭を背骨で支えているのは、サルもヒトも同じ。ただサルの背骨はCの形。頭が軽いので、それでも十分に支えられます。

**一** 方、ヒトの脳は約1,500グラムで頭の重さは約4,000グラム。すごく重いので、背骨の形はSの形をしています。Sの形はバネのはたらきで、重い頭を支えることができるのです。

**と** ころが最近、サルのように丸い背中  
のヒトがみられます。横から見たとき、  
耳が肩の線より前にあるヒトは要注意。

背骨がCに近いかも。頭の重さが筋肉に負担をかけて、頭痛・肩こり・腰痛の原因になりますよ。

