

# ～生徒・保護者の方、一緒にお読みください～



No.7

令和5年11月

港区立青山中学校

保健室

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭(にいなめさい)」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」と感謝の気持ちを持てるといいですね。



## ❁ 11月の健康目標「姿勢を正しくしよう」

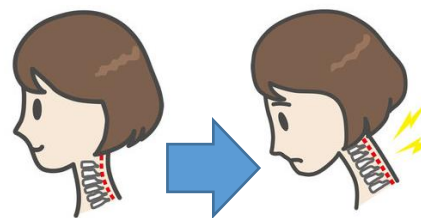
11月1日は【いい姿勢の日】です。

寒くなると体を小さくして姿勢が悪くなってしまいがちです。冬本番を迎える前に正しい姿勢で生活できるように心がけましょう。



### 【スマホ×姿勢】

スマホやパソコンの普及に伴い、首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。その影響で猫背になり、姿勢が悪くなる人が増えていきます。このような人にレントゲン検査をすると頸椎の骨がまっすぐ(ストレート)になっていることが多く、ストレートネック(別名:スマホ首)と呼ばれます。



### 【姿勢を正すストレッチ】

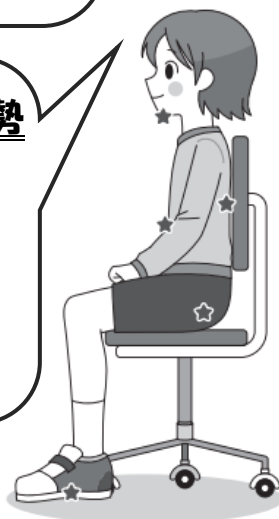
- ①首を前後左右に30秒ずつ伸ばす。
- ②立って両手を後ろに合わせ胸を開き、そのまま顔を上げる。

#### ★立っているときのいい姿勢

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴をしめる

#### ★座っているときのいい姿勢

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける



## ❖標準服を正しく着用しよう

11月は朝晩が涼しくなる季節です。最近はポロシャツで過ごしている生徒だけではなく、夏服や冬服で過ごしている生徒も増えてきました。青山中学校には衣替えがありません。自分で天気予報を確認し、快適に授業を受けられる服装で登校するようにしましょう。



冬服の場合、ネクタイ・リボンを忘れずに！

## ❖歯を大切にしよう

秋の歯科検診を実施した10月3日、歯科校医さんによるブラッシング指導が行われました。青中生徒の代表として健康委員が参加をしました。教えていただいた歯みがきのポイントをまとめて11月の生徒会朝礼で発表をします。楽しみにしててくださいね。

10月3日に秋の歯科検診を実施しました。

今年は歯科衛生士さんによる歯みがき指導もありました。歯の様子だけではなく、普段使っている歯ブラシの状態もみていただき、歯みがきのアドバイスをしてもらいました。



わかるかな？

### 歯

## 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た状態で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

## ❖保護者の方へ(感染症について)

インフルエンザなどの感染症が全国的に流行しています。学校感染症に該当しているものは出席停止扱いとなります。感染症に罹患した場合は必ず学校へご連絡をお願いいたします。なお、出席停止明けの登校日には書類提出が必要です。詳しくは青山中学校ホームページ([学校感染症による出席停止について | 港区立青山中学校 \(minato-ky.ed.jp\)](http://minato-ky.ed.jp))をご確認ください。