



冬の寒さになりました！体温調節が難しいですね。風邪症状での欠席や保健室来室が多く、インフルエンザも増えてきました。ノロウイルス等の感染性食中毒も心配な季節です。手洗いやうがいはもちろんのこと、生食時の注意、教室の換気、風邪症状がある時のマスク着用など各自でできる対策を忘れないようにして期末考査に臨んでください。

歯科講話（3年生対象）11/1（水）：にのみや歯科 二宮秀則先生

『自分の歯で美味しく食べて、
楽しくおしゃべりして、
すてきな笑顔をつくろう！』



講話内容～要約～

- ・むし歯の予防方法は間食の回数を減らし、フッ素入りの歯みがき粉をつかう。
- ・自分の^{たいへき}態癖を知って、きれいな歯並びを手に入れよう。
- ・^{しゅうびょう}歯周病は口臭の原因なので、定期的なプロフェッショナルケアで歯周病を防ぐ。
- ・歯が取れたら牛乳か口の中に入れて30分以内に歯科医院へ来てください。

*^{たいへき}態癖とは、日常生活習慣の中で無意識に行っている歯並びや噛み合わせに悪い影響を及ぼす癖のこと。食いしばり、歯ぎしり、ほおづえ、うつぶせ寝など

正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

良い姿勢で
健康に過ごそう！



1 つでも当てはまったら姿勢が悪くなっているかもしれません。

こんなことをしていませんか？

- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持つ



体の不調の原因になる

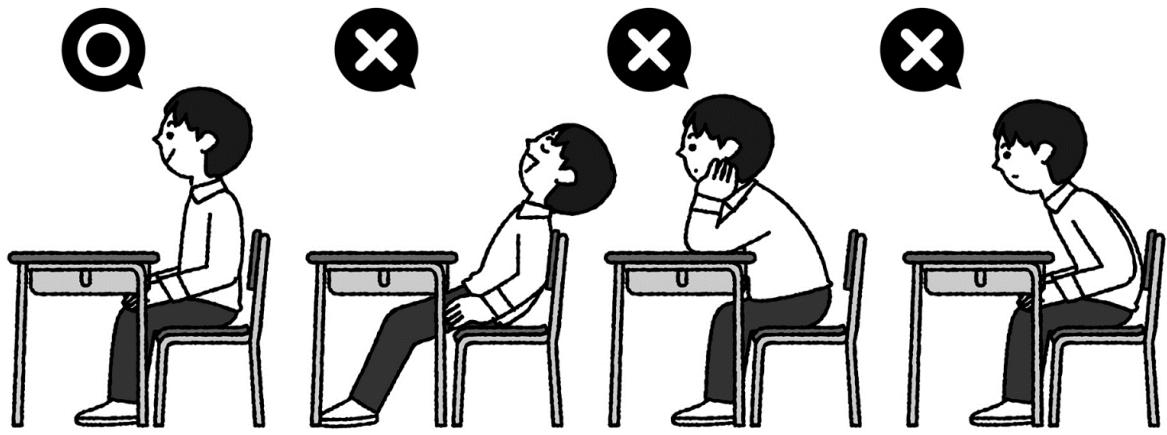


お腹が圧迫されていることで、血液や内臓の働きが悪化して、^{いらいら}胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。

心の不調の原因になる



姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもつながることがあります。



換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空气中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



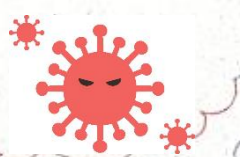
ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

見えないけれど、
います...

かぜやウイルスやコロナウイルスは、数十〜数百ナノメートル (nmは10億分の1m)と言われています。とても小さいので、特別な機械を使わないと見る事ができません。しかし私たちのまわりにいるため、感染することがあるのです。だからこそ、手洗いや空気の入替えなどでウイルスをからだの中に入れないことが大切です。冷たい水はいやだな、寒いな...と思ってしまう季節になりましたが、ウイルスに負けないために今年の冬もしっかりと!



歯

はきれい!?

スポーツ選手の

プロスポーツを見ていて、「この選手歯がきれいだな」と、思ったことはありませんか？ それもそのはず、スポーツをする上で人間の歯はとても大事なものです。虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスも崩れ、良いパフォーマンスができません。人間の歯は一度虫歯になってしまうと回復することはありません。毎日しっかり朝、昼、夜の3回歯みがきをして、大切な歯を守りましょう!!

歯をしっかり食いしげると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

