

ほけんだより 11月

栃木市立東陽中学校

風が冷たく感じられるようになってきました。木々の葉も赤や黄色に色づいて、耳をすませば冬の足音が聞こえてくるようです。

まだ寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすい時期です。

こまめに手洗い・うがいをして、かぜのウイルスを近づけないようにしましょう。

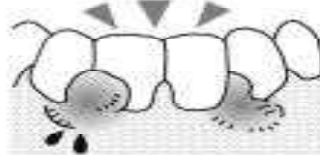


「歯みがきの後」は毎回、「歯ぐきの状態」は1週間に1回くらいチェックしましょう。



●歯ぐきの状態

- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、はれぼったくありませんか？
- ☐ 赤く、はれているところはありませんか？



●歯みがきの後

- ☐ 歯や口の中に、食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- ☐ 歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
- ☐ 歯と歯ぐきの境目に、白っぽいものがついていませんか？

…正しい歯みがきのヒント…

- ☆歯ブラシの持ち方は、えんぴつと同じ。
- ☆歯1～2本分ずつ、軽い力でみがく。
- ☆歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先が当たるように。

鏡の前で CHECK&CHECK



姿勢を直すには、まず、自分の姿勢のくせを知ること。鏡のほか、写真に写った自分の姿を見ると、よく分かります。



●座っているとき

- ☐ 背もたれに寄りかかっていませんか？
- ☐ 足を組んだり、投げ出したりしていませんか？



●立っているとき

●歩いているとき

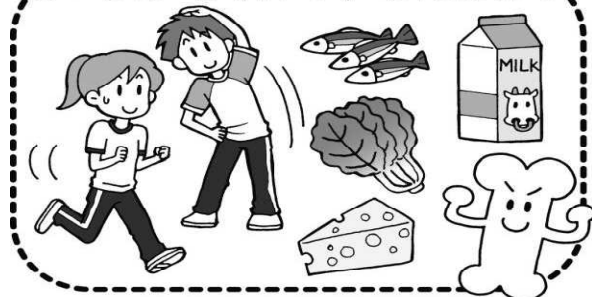
- ☐ 背中が丸くなっていませんか？
- ☐ 胸を張りすぎていませんか？
- ☐ つま先が内側を向いていませんか？

…よい姿勢のヒント…

- ☆肩の力を抜く。
- ☆胃を持ち上げるような感じで、おなかに力を入れる。
- ☆頭のてっぺんが上に引っぱられるようなイメージで。
- ☆歩くときは、つま先を上げ、かかとから地面に着く。



じょうぶな骨にするために



骨と歯の共通点は？

人間の体を支え、脳や内臓を守る骨と、食えるときに欠かせない歯。両方に共通するのは、カルシウムです。骨と歯の主な材料であり、体内のカルシウムの99%が骨と歯にたくわえられています。体内のカルシウムが足りなくなると、骨や歯から必要な分を取り出して使います。

カルシウムの量が少ない状態が続くと、骨や歯から持ち出す量が増えて、骨や歯が弱くなってしまいます。高校生には、1日あたり男子800mg、女子650mgが必要ですが、じょうぶにとれていないのが現状です。カルシウムを多く含む牛乳や乳製品、小魚、青菜などを意識して食事にとり入れるようにしましょう。

姿勢をチェックしてみましょう

