

# 保健だより 姿勢をたたくしよう

平成 29 年 11 月 1 日発行  
相馬支援学校保健室  
N08



こんげつ ほけんもくひょう しせい  
今日の保健目標は「姿勢をたたくしよう」です。

た 立っているとき、いす にすわっているとき、ある 歩いているとき、

みなさんの姿勢はどうでしょう？

しせい わる かた づつう ようつう べんぴ げり げんいん  
姿勢が悪いと、肩こり、頭痛、腰痛、便秘、下痢などの原因  
になることもあります。

ただしい姿勢を心がけましょう。

あなたの姿勢はどうでしょう？



## そろそろ、インフルエンザの季節です。

**てあら 手洗い**

て おお 殺菌バリア!  
手でさわったところにウイルスが付いているかも。せっけん **コツ** で殺菌しよう!

りゅうすい なが  
流水で流したあと、せっけんをつけて洗う。爪や指の間、指の付け根、手首も忘れずに洗う。

**うがい**

くち はな しんにゅう  
口や鼻から侵入してのどに付いたウイルスを、うがいで追い出そう!

**コツ**

くち なか  
まず口の中をふくぶくゆすいで水を吐き出す。つぎに上を向いてガラガラうがいを2回する。

のどのうるおいバリア!

## 予防接種もおわすれなく!

インフルエンザの流行のピークは12月～2月ぐらいですが、早まることもありますし、インフルエンザワクチンの効果がでてくるまで2週間ぐらいかかりますので、11月中には予防接種を受けられることをおすすめします。

**マスク**

はな くち  
鼻と口をしっかり守る!

**コツ**

はな あ ま  
鼻に合わせてワイヤーを曲げて、すき間ができないようにつける。した下はあごまでしっかりおおう。

だれ 誰かがくしゃみやせきをしたときに飛び散るウイルスを吸いこまないようにしよう!



11月8日は  
いい歯の日

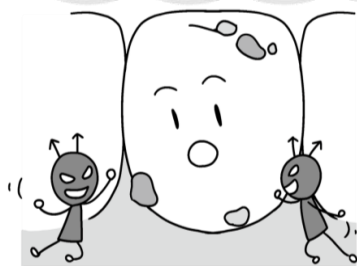
# ねる前に、しっかり歯をみがこう！

みなさんは、1日3回歯みがきをしていますか？  
学校歯科医の菅野先生も、「夜の歯みがきがいちばん大事」と言っています。今まで、夜の歯みがきをしていなかった人は、今日から、ねる前の歯みがきをしっかりとしましょう。

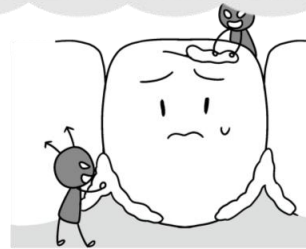
歯をたいせつにしよう！

## ポイント

だ液には殺菌作用があるため、むし歯菌はだ液が苦手です。しかし、ねている間はだ液の量が減るため、むし歯菌が増えてしまいます。  
夜ねる前の歯みがきは、とくにしっかりみがきましょう！



むし歯菌が食べかすに集まってくる

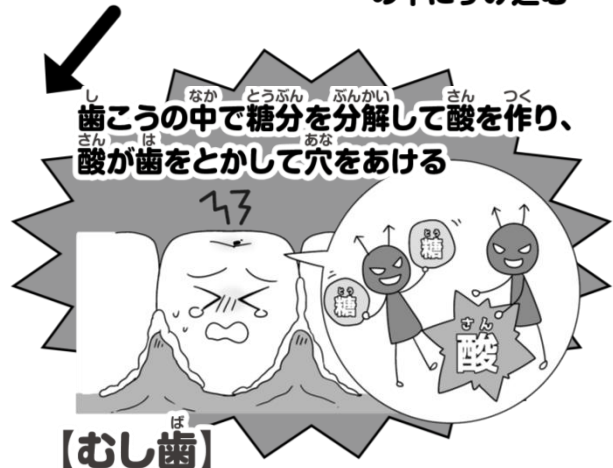


むし歯菌が食べかすを利用して歯こうを作り、その中にすみ込む



歯こうが歯ぐきに炎症を起こす

【歯肉炎】



歯こうの中で糖分を分解して酸を作り、酸が歯をとかして穴をあける

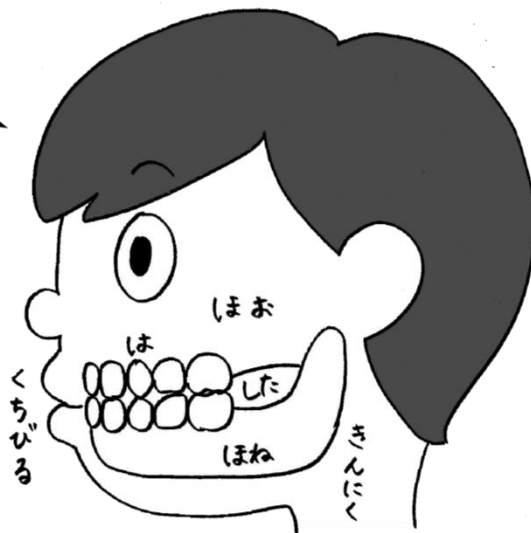
【むし歯】

## よくかむといいこといっぱい！

脳にたくさん栄養が送られる

食べ物のおいしさを感じる

消化しやすくなる



つばがたくさん出て歯に食べかすがつきにくくなる

顔の筋肉がきたえられる

食べすぎをみせ防ぐ

あごがきたえられる

かむときは、顔のいろいろなところが働いています。