

# 保健だより

令和3年11月2日  
河口湖南中学校 保健室

食欲の秋、読書の秋  
運動の秋、芸術の秋  
皆さんはどんな秋を  
過ごしていますか？



富士山が雪化粧し、冬の訪れを間近に感じる季節になってきました。秋から冬に移り変わるこの時期は、空気が冷たく乾燥し、ウイルスがまん延しやすいです。特にインフルエンザやノロウイルスなどの感染症はこれから流行のシーズンを迎えます。規則正しい生活を心がけ、気温に合わせた服を選ぶなど、健康管理をしっかり行っていきましょう。また、寒くても手洗い・うがい・換気を行い、感染予防対策に引き続き取り組みましょう。

## こんな姿勢していませんか？



背中を丸めていると首や肩の筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にも繋がります。



頰杖をつく、手にかかる頭の重みを歯に受け取ることになるので、歯並びが悪くなります。



机に横向きで寝るような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びが悪くなる場合があります。



椅子の背もたれに肩や頭をつけ、足を伸ばしてだらった姿勢でいると、首や肩、腰に負担がかかります。



足を組んだ姿勢を続けていると、腰に負担がかかります。

## 「良い姿勢」は疲れにくく、集中力を高めます

自然な良い姿勢とは、体へかかる負担が少なく、どこかが痛んだり、疲れたりしにくい安定した状態です。

良い姿勢を保つには、体幹（頭と手足以外の胴体部分）がしっかりしていることです。

日常から骨盤を起こして、椅子の背にもたれずに座るように心がけ、お腹の奥に力が入る感触を意識するだけでも、体幹を安定させる感覚が備わってきます。



背骨は緩やかなS字カーブ

深く腰を掛ける

15分から30分に1度は姿勢を正して座り直すように心がけましょう！



11月8日は「いい歯の日」  
きちんと歯磨き出来ているかな？

## いい歯のためにも 「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、『いい歯』とはどんな歯でしょうか。むし歯がない、歯並びがきれい…。確かにそのとおりですが、歯の土台である歯肉の健康も重要です。歯垢が原因となって起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯の根っこまで溶けてしまいます。歯肉炎の予防にはまず歯みがき。歯だけでなく、歯肉の健康にも気をつけたいですね。



## 噛むと気になる… 顎関節症

顎が痛む、口を大きく開きにくい、顎を動かすと音がする…それは「顎（がく）関節症」かもしれません。最近では年代を問わず発症がみられ、増加傾向にあります。噛み合わせ、噛みしめる癖、ストレスなどいろいろな要因が重なって起こりますが、頭痛・耳鳴り・肩こりといった顎や口以外の箇所に症状がある場合、顎関節症と気づかないことも多いようです。もしかしたら…と思ったら、歯科または口腔外科を受診しましょう。



## むし歯じゃない、でも痛い?! 知覚過敏

「知覚過敏」とは、冷たいもの・熱いものを飲食したときなどに歯にしみたり、歯みがきで歯ブラシをあてたときにピリッとした痛みが走ったりする状態をさします。その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯肉炎などの歯周病、歯ぎしり・噛み合わせなどによって、歯の表面のエナメル質・セメント質が削れて、あるいは歯肉がやせて中の象牙質が露出してしまうこと。刺激が神経に届きやすくなり、「しみる感じ」や痛みが出るのです。

対処法としては、知覚過敏対応の歯みがき剤なども有効とされていますが、歯周病の治療が必要だったり、痛みの原因が実は見えづらい部分のむし歯だったりすることも十分にあり得ます。まずは歯科医院で受診して、しっかりとした診断を受ける必要があります。



# 冬の感染症に気を付けて！



冬に流行する感染症は風邪症状と胃腸炎症状から始まるタイプがあります。またノロウイルスやインフルエンザなどの感染症は乳幼児や高齢者、抵抗力の弱い人が感染すると重症化しやすいです。基本的な予防対策を行い、自分から周りの人へ感染を広げないよう普段から予防に努めましょう。

	感染症名	症状	感染対策
風邪症状	風邪	くしゃみ 鼻水 咽頭痛	風邪症状のある感染症は ①こまめに手洗い ②咳エチケット ③マスクをつける が予防の原則です。
	インフルエンザ	発熱 咳 関節痛 咽頭痛 倦怠感	
	溶連菌感染症	咽頭痛 発熱 首のリンパ節の腫れ	
	マイコプラズマ	持続する咳 時に発熱を伴う	
胃腸炎症状	ノロウイルス	嘔吐 嘔気 下痢 発熱 胃痛	胃腸炎症状の感染症は ①こまめに手洗い ②吐物や便の適切な処理 ③汚染した場所やトイレの消毒 が予防の原則です。
	ロタウイルス	白っぽい下痢	

正しい咳エチケット

マスクの着用  
鼻まで覆う

ティッシュやハンカチなどで鼻と口を覆う

上着の内側や袖で覆う

## ストレスと向き合おう

○ストレスとは  
外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。外部からの刺激を「ストレスラー」、それによって心や体、行動に現れた反応を「ストレス反応」と言います。

○主なストレスラー  
【物理的ストレスラー】  
暑さ・寒さ・騒音など



【心理・社会的ストレスラー】  
人間関係・勉強など

【生理的ストレスラー】  
睡眠不足・病気など

【化学的ストレスラー】  
大気汚染・薬物など

○主なストレス反応  
・身体面の反応：頭痛や腹痛、食欲がない、夜眠れないなど  
・心理面の反応：イライラする、やる気が出ない、落ち込む  
・行動面の反応：人や物にあたる、やけ食いをするなど



ストレスという悪い印象がありますが、実はよいストレスもあります。例えば、目標や挑戦などは良いストレスと言え、意欲や向上心を高め、自分自身を成長させてくれます。適度なストレスは生活にハリを与えるものもあり、それが過度なストレスとならないよう、上手に向き合い、コントロールしていくことが大切なのです。3年生は11日に教達検、そして来月は全学年期末テストがあります。自分なりの目標を立てて、ストレスを頑張る力に変えてほしいと思います。



**寒さ対策は自分でしよう** \*\*\*\*\*

最近「長袖の体操着を忘れました。寒いので貸してください。」や「寒いからカイロをもらえますか?」と来室する生徒が増えてきました。保健室での体操着の貸し出しは原則、「汚れた場合」「濡れてしまった場合」でしか貸せません。またカイロは腹痛や生理痛等の症状を訴え、必要と判断された生徒にしか渡せません。寒くなると予想される日は、家から上着やカイロを持ってきて、自分で体温調整ができるようにしましょう。