

# 保健だより 11月



令和5年11月1日 銚田市立旭中学校 保健室

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭」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。現代の豊かな食事、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、その方々と食べ物に感謝の気持ちを持てるといいですね。

朝晩冷え込む日も多くなり、一步一步冬に近づいています。寒さにもまだ慣れていないので、気温以上に寒く感じる時期でもあります。衣服の調節や生活リズムにも気を配り、かぜ・インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等の予防に努めましょう。

## 11月の保健安全目標

保健目標……姿勢を正しくしよう

安全目標……下校時の安全に気をつけよう（日暮れ時）



## ○1 1月の保健行事

### 「救命基礎講習」

- 日時 令和5年11月29日(水) 2・3時間目
- 対象 第2学年生徒
- 場所 旭中学校 体育館
- 講師 銚田消防署



## ～ 良い姿勢で過ごそう ～

良い姿勢を  
していると…

### 代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

### 集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

- ★Check! ☑
- 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
  - お尻の穴を締める

座っているとき

- ★Check! ☑
- 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



むし歯は一度なってしまうと、自然に治ることはありません。放っておくと、どんどん進行してしまいます。

歯みがきなどの予防を習慣にして、「おかしいな」と思ったらすぐに歯科医院に行きましょう。むし歯のなかった人も定期的に歯科医院で見てもらいましょう。

## 歯に関するクイズ

Q. 大人の歯の本数は?

- 1
- ① 20本
  - ② 24本
  - ③ 28本



Q. 歯が抜ける原因第1位は?

- 2
- ① 虫歯
  - ② 歯周病
  - ③ ケガ



Q. 虫歯になりやすいのは?

- 3
- ① 奥歯の溝
  - ② 歯と歯の間
  - ③ 歯ぐきと歯の境目



Q. 歯の定期健診の頻度は?

- 4
- ① 3カ月に1回
  - ② 1年に1回
  - ③ 3年に1回



○ 6月の歯科健診で、治療がまだの人は、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

○ 治療後は治療報告書を提出してください。

## 歯に関するクイズの答え

1の答え A. ③28本



子どもの歯は生えそろった状態で20本です。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって数が違うこともあります。

2の答え A. ②歯周病



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。

3の答え A. ①②③全て

むし歯になりやすいのは、食べかすがつきやすく、取れにくいところです。歯みがきをする時に意識してみましょう。



4の答え A. ①



むし歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合もあります。むし歯が無くてもこまめな受診を心がけましょう。

## 高病原性鳥インフルエンザに関する対策について

環境省より、北海道美唄市において令和5年10月4日に回収されたハシブトガラス1羽の死亡個体から、高病原性鳥インフルエンザウイルス(H5N2型)が検出された旨の発表がありました。

つきましては、野鳥・家きん・飼育動物等への対応には、以下の点に注意してください。

- (1) 同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡している場合には、近くの都道府県や市町村役場に連絡してください。
- (2) 死亡した野鳥などの野生動物の死亡個体を片付ける際には、素手で直接触らず、使い捨て手袋等を使用してください。
- (3) 日常生活において野鳥など野生動物の排泄物等に触れた後には、手洗いとうがいをすれば、過度に心配する必要はありません。
- (4) 野鳥の糞が靴の裏や車両に付くことにより、鳥インフルエンザウイルスが他の地域へ運ばれるおそれがあるので、野鳥に近づきすぎないようにしてください。特に、靴で糞を踏まないよう十分注意して、必要に応じて消毒を行ってください。
- (5) 不必要に野鳥を追い立てたり、つかまえようとするのは避けてください。
- (6) 鳥や動物を飼育している場合については、それらが野鳥と接触しないようにしてください。

※鳥インフルエンザは、鶏肉や鶏卵を食べることによって人に感染することはなく、人に感染する可能性はきわめて低いものであり、根拠のない噂などにより混乱したりせず、正確な情報に基づいて冷静に対応してください。