



ほけんだより

厚木市立玉川中学校
保健室 No.7
平成30年11月6日発行

このところ 急に冷える日もあり、「寒い」と感じることも多くなってきました。それと同時に玉中生には マスクをしている人も自立ち始め、風邪症状を訴える人が多くなってきました。11月は実りの秋でもあります。旬の美味しい物を食べて、しっかり体調を整えてほしいものです。3年生は期末テストが目前です。力を発揮できるように…

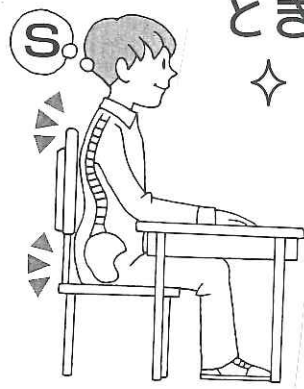
授業の様子を
見返してみると…

こんな座り方を していませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると
将来、体のどこかが痛くなるかも…

<h3>そっくり返る</h3> <p>腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中 の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです</p>	<h3>ほおづえをつく</h3> <p>頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています</p>	<h3>肘をつく</h3> <p>上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します</p>	<h3>足がブラブラ</h3> <p>足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります</p>
---	--	--	--

正しい姿勢



ときどき思い出して、
ピンツとね

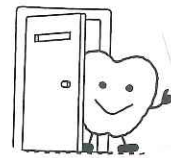
理想的な座り方の基本は骨盤がピンと立っていること！
背骨が自然とS字カーブを描くのぞクッションの働きで、重い頭に乗っても負担が軽くなります。

成長期の
みんさんの身体は…
長い時間
机に向かっている
ため…
是非、意識して
骨盤を立ててね!!

骨盤を立てるには

- 前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる
- そのまま体を起こす

これだけで
完成です!



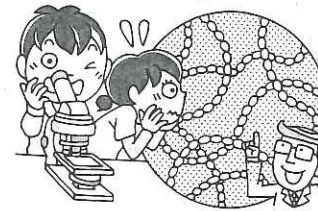
歯の元気は からだの元気

玉川中みなさんは、全国の中学生より、むし歯のある人が多く、状況という点、以前にお知らせしたとおり… 歯の状態がよい人もよくよい人も、歯が健康であることは是非、知っておいてほしいことです。一生使う大切な歯ですから…

むし歯の治療は
終わりにして、
報告書の提出まで
1日、2日、3日の
お休みを要する
と聞いて
びっくり

歯垢の正体 歯垢はうがいではとれない?

歯垢と食べカスは同じものだろうか？
歯垢と顕微鏡のどくと歯垢の中にならば、
いっしょです。

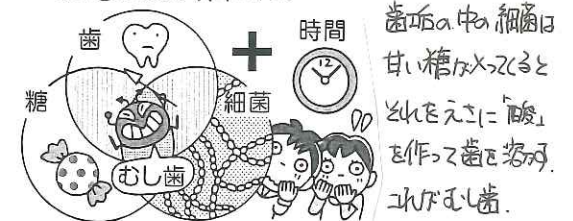


つまようじでちと
くした歯垢の中には
約300種類の細菌
たちが、唾液と流さ
れぬように、ネバ
ネバしたものを出し

歯に強力にくっつく、これが歯垢の正体。
食べカスと歯垢は別なものなぞ。
だから、「食べカスはうがいではとれない」と
歯垢は歯みがきではとれないと取らねばならぬぞ。

むし歯制作 むし歯にならぬ方法は?

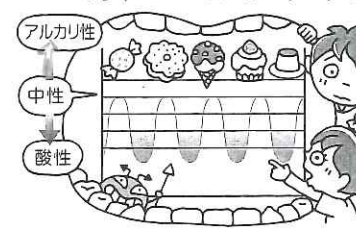
むし歯を作るには4つもの必要
これは 歯・糖・細菌・時間、どれか一つ欠け
てもむし歯は作れない。



時間がたつと、どんどん溶けて立派なむし歯のま
みり! この4つなら、誰にでも生じているので、
細菌がゼロの人も甘いものを食べない人もいない
から、誰にでもむし歯になる危険はある。
でも、お利便しい人はいます。

だ液の効用 口中のお助けパワーってなに?

甘いものを一度にたくさん食べる人と、何回にも
分けて食べる人、どちらがむし歯になりやすい?
どちらもたくさん食べるから…同じ?



細菌は甘い糖で酸を作
って歯を溶かす。とこ
とは口中が酸性になる。

でもあつた口中をむし歯にしないには、中性に戻
してやる。それは、ズバリ「だ液」! むし、だら
甘いものを食べると、だ液の力がだんだん人間に
合はなくなる。むし歯になりやすい。それに歯垢が多い
と細菌が酸をいっぱい作るから…むし歯になりやすい
ということなんぞ。

むし歯予防 むし歯にならない方法は?

最後に…むし歯にならない方法は、何ですか?
・甘いものをだらだら食べない! 歯垢はぬぐい
歯みがきでとる!

これは、効果的な歯みがきをするには…
寝る前にはしっかりとみがく
という日 → 寝ている間はだ液が少なくなるから
むし歯が作りやすい。だから歯垢を

