



保健だより

すこやか

令和4年 11月4日

氷見市立西の杜学園

NO. 8

朝晩の気温がぐっと下がり、寒さを感じるようになってきました。体が寒さに慣れていないこの時期は、抵抗力が弱く、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス等の感染症にかかりやすくなります。いつも以上に十分な睡眠・栄養・適度な運動等で規則正しい生活リズムを心がけましょう。

11月8日は「いい歯の日」 歯みがきの達人になろう！

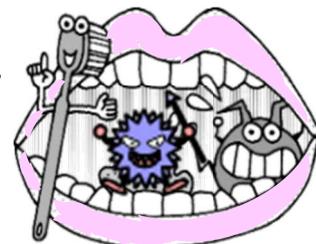
歯みがき剤の量
ポイント
「たくさんつけば、よくみがける」わけでは
ありません。つけすぎに注意！

**正しい歯の
みがきかた**
ポイント
①基本は、歯ブラシの毛の部分をまっすぐ当てて、横に動かします。
②奥歯は歯ブラシを溝に当てて、小刻みに動かします。
③歯周病を防ぐために、歯と歯ぐきの間も、みがきましょう。

**みがき残しが
多いところ**
ポイント
みがき残しが多いのは、奥歯のうら側です。重点的にみがきましょう！

歯を健康に保つためには、きちんと歯みがきをするほか、食べ物をしっかりかむことが大切です。食べ物を口に入れたら、はしを置いて、いつもより5回多くかむようにしましょう。

*歯磨きは、インフルエンザや新型コロナウイルスの予防に大変有効です。口の中には、インフルエンザ等のウイルスを何百倍にも増やす細菌がいます。口の中を歯みがきできれいにすることで、感染を予防することができます。



歯の未治療者数 計7名(前期課程4人、後期課程3人)

人生 100 年時代。早く治療を済ませ、健康な歯で元気に過ごしましょう。

低体温ではあいせんか→下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷えや低体温は、血液の流れが悪くなり、肩こり、頭痛、腹痛、月経痛、不眠、かぜ等、さまざまな症状を引き起こします。

そんなときの強い味方が下着です。下着には、汗を吸い取る働きのほか、体温調節にも役立ちます。なぜなら、下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。ぜひ、下着でその快適さを味わってみてください。

一方、生活習慣の乱れ等により、自律神経がうまく働かず、体温調節ができないこともあります。十分な睡眠、バランスのよい食事（特に朝食）、適度な運動等、規則正しい生活は、全身の機能を正常に保つためにとっても大切です。

今一度、自分の生活を見直し、よりよい生活を目指していきましょう。

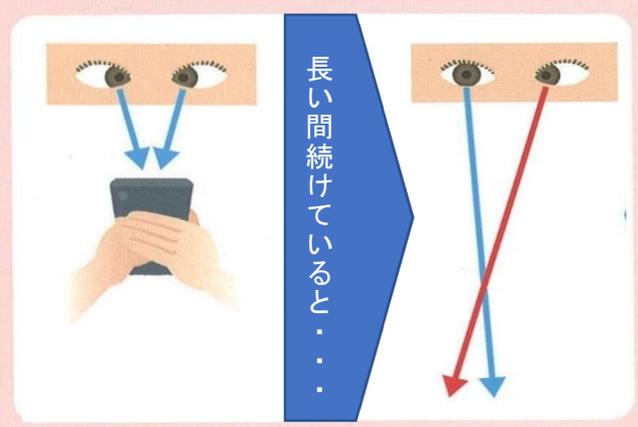
スマホ・タブレットと一緒に育つ

子どもの目に内斜視が増加！



内斜視 とは 目の位置が内側にずれ、ものがふたつにずれて見える(複視)ようになります。

スマホやタブレット等は、近い距離にある小さな画面を見続けるため、両目を内側に強く寄せた状態となる。



遠くを見るときに両目の視線を平行に戻せなくなってしまうことがある。

目を守る主なポイントは3つ！

- ①距離をとる → スマホ・タブレット (30cm以上)、パソコン (50cm以上) テレビ (画面の高さの 1.5 倍)
- ②時間を区切る → 30分~1時間ごとに5~10分の休憩をとる (部屋を出て、視線をいろいろな方向に動かしたり、遠くを見たりする)
- ③画面を大きいものに変える → スマホやパソコンをテレビに接続し、画面からの距離をとる

ゲーム・スマホの見すぎが原因で起こる

子供たちに多い

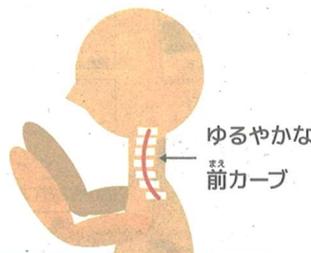
ストレートネック

<主な症状>

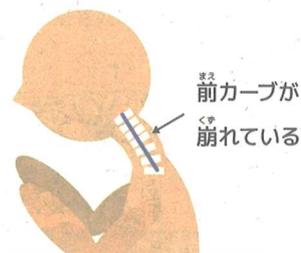
- ・口呼吸をする
- ・身体が疲れやすい
- ・歯並びの悪化
- ・ぐっすり眠れない
- ・集中力が続かない
- ・肩こり
- ・頭痛

ストレートネック とは

頸椎(首の骨)は緩やかなアーチ状になっていますが、ゲーム・スマホの見過ぎでアーチが失われ、まっすぐになってしまうことを「ストレートネック」といいます。



ただ しせい けいつい くび ほね
○正しい姿勢と頸椎(首の骨)



わる しせい けいつい くび ほね
×悪い姿勢と頸椎(首の骨)

ストレートネックの対策！

①頭を回して首を伸ばす。

首を伸ばして、筋肉をほぐしましょう。



②ゲーム・スマホを長時間使用しない。

休憩しないで、長時間続けると、首に負担がかかります。20~30分に一度は立ち上がってストレッチをするなど、必ず休憩をはさみましょう。また、下を向いて画面をのぞき込むのは避け、腕を上げて前を見てできるように工夫しよう。

<参考> エコチルとやま新聞 vol.26、エコファミリー新聞 vol.71