

# ほけんだより 11月

令和6年11月  
久米田中学校  
保健室

体育大会も終わり、11月に入り一気に肌寒さを感じる季節になりました。保健室にも、頭痛・のどが痛いとか来室する人が多くなってきています。早く寝る、三食しっかりと食べる、体を冷やさない（肌着を着る、長い靴下をはくなど）、適度に運動をする、給食前の手洗いなど、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう!!

## \*今後の健康診断予定\*

### 11月13日(水) 尿検査最終日(3年生対象者のみ)

…3年生でまだ尿検査を受けていない人は、必ず提出しましょう。検尿を持ってきた人は、朝のホールルームで回収します。ホームルームに遅刻した人は、登校次第、保健室に持ってきてください(10時頃までなら提出可能です)。

11月9日は  
**いい空気の日**

換気をするときのポイントは  
対角線の窓を開けること

換気をして空気を入れ替えると  
良いことがたくさん

- 頭がスッキリする
- 感染症予防になる
- こもった匂いや湿気がとれる

換気をして  
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

## ~手洗い~

### 洗い残しの多い場所



## 要注意! 歯の気圧痛



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

### なぜ痛くなる?

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層(歯髄)に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

### 気圧痛が出やすいのはこんなとき

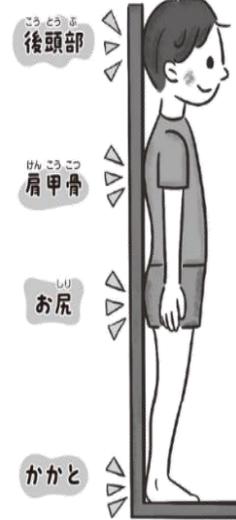
- 天気が悪いとき
  - 飛行機に乗ったとき
  - 高層階のエレベーター
  - 乗り物で長いトンネルを通るとき など
- 痛みが出たら早めに歯医者さんへ
- 

## 姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かがとも

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



## 猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか? 猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。

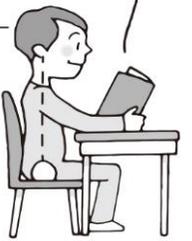
### 原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg(2Lペットボトル1.5本分)。なかなかの重さです。正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背

中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけ頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

### 猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



## 「いただきます」と「ごちそうさま」

みなさんが毎日食べているごはんには、じつはいろんな人が関わっています。スーパーでは小分けに包装された野菜や、切り分けられたお肉・お魚が並んでいますが、それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚を獲ってさばいたりしてくれた人がいます。そして食卓に並ぶまでの間には、そうした食

材を選び、味付けや栄養を考えながら料理してくれた人がいます。「いただきます」「ごちそうさま」はそういった人々たちを含め、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められたあいさつ。11月23日は勤労感謝の日。ごはんの間には、このことを思い出しながら手を合わせてみてください。

