

ぽけんだより 11月

千葉市立轟町中学校 保健室
令和7年11月号




11月8日は“いい歯の日”。「いい(11)歯(8)」の言葉から、歯と口の健康意識向上を目的として、日本歯科医師会が制定した記念日です。人生100年時代と言われますが、生涯自分の歯で美味しいものを食べたいですね。そのためには、今の歯と歯肉(歯ぐき)の健康状態が非常に重要です。正しい歯のみがき方、できていますか？あなたの歯ぐきは、大切な歯をずっと支えることができますか？

<p>むし歯を予防する</p> 	<p>消化を助ける</p> 
<p>よく噛んで食べると こんなにいいことが！</p>  	
<p>脳が活性化する</p> 	<p>歯並びがよくなる</p> 

よく噛んで食べると、体に良いことがたくさんあります。よく噛む回数の目安は、食べ物によって噛み応えは違いますが、**ひと口30回噛む**とよいそうです。あなたは何回噛んでいますか？まずは一口で噛む回数を数えてみましょう。


☆ 歯を食いしばると筋力がアップするって本当？ ☆



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。





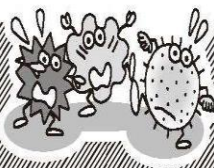
感染症は防げる!

生活を振り返ってみよう

インフルエンザなどの感染症が流行する時期になりました。感染症の原因となるウイルスや細菌を体の中に入れないよう、チェックリストを参考に、日常生活で意識してみましょう。

感染症
予防

5つの基本

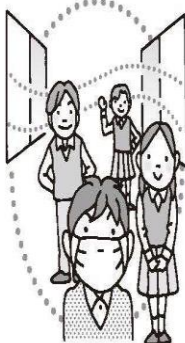


1 三密(密集・密接・密閉)の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック✓

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- ☐ 室内にいたときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている



2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れば、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおひましょう。

チェック✓

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している



3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック✓

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック✓

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている

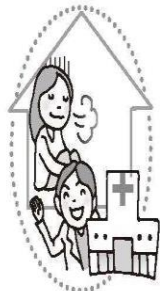


5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック✓

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状が辛いときは病院に行く



できていないことがあっても、これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。

☆ 秋の夜長にご用心!



秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間!」ということもありますよね。でも、成長期みなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足 がもたらす影響 ☆

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力
が下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう!

