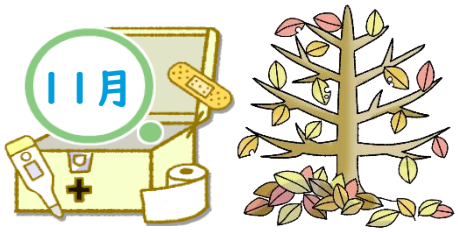
ほけんだより



愛知県立尾北高等学校　保健室

１１月に入り、日中でも肌寒さを感じるようになってきました。これからの季節は、気温と湿度が下がり感染症が流行しやすくなります。手洗いやマスクの着用に加えて、こまめな水分補給を忘れずに行いましょう。のどの乾燥を防ぐことは感染症予防にもつながります。水分をしっかりとりながら体調管理を意識して、元気に過ごしましょう。

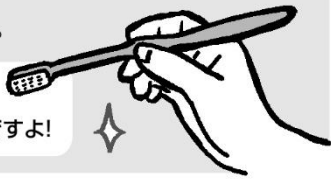
11月8日は「いい歯の日」

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。

鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ!



●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。
唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意!



●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。

悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。



温活のすすめ

寒くなってきたら、温活がおすすめです。体を温めて健康を守りましょう。

【体を温める方法】

●温かい飲み物（白湯やショウガ湯など）を飲む。
●温かい料理（温野菜やスープ、鍋料理など）を食べる。
●三つの首（首、手首、足首）を冷やさないようにする。
●腹巻やタイツ、長靴下などを活用する。

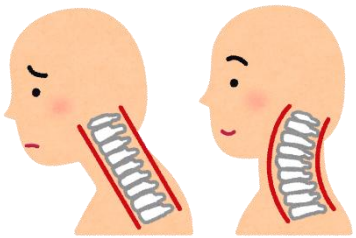


11月1日は「いい姿勢の日」

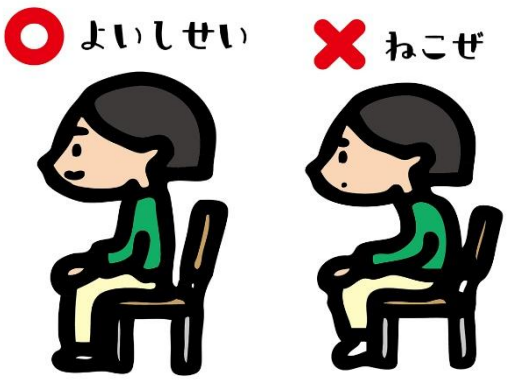
－ストレートネックを予防しよう－

スマートフォンやタブレットを長時間うつむいて見たり、猫背の姿勢を続けたりすると首に負担がかかり、首の骨の自然なカーブが失われて「ストレートネック」になることがあります。スマートフォンの使用が主な原因となるケースが多く、「スマホ首」とも呼ばれています。

ストレートネックになると、約５kgある頭を首で支え続けるため、首や肩に大きな負担がかかります。その結果、首こりや肩こりといった症状が起こります。他にも、首の痛み、頭痛、めまい、吐き気など、放置するほど症状は重篤になっていきます。また、首のしわや顔まわりのたるみといった美容面にも関わるなど、影響は広範にわたります。



▶ストレートネックを予防・改善するためにできること　→座る姿勢を改善しよう！



ストレートネックの原因となる悪い姿勢の中でも、特に崩れやすいのが座っているときの姿勢です。気づかないうちに前のめりになったり、お尻が座面の前へずれてしまったりしていませんか？
そこで、椅子に深く腰掛け背筋を伸ばしたまま背もたれに寄りかかるようにしましょう。これは楽に良い姿勢を保つための方法です。長時間座るときは、背もたれを活用して姿勢の崩れを防ぎましょう。

背筋を伸ばすと、集中力UP！

勉強中、集中力が続かない…と困っていませんか？
そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめ！　なぜなら、姿勢と集中力には、深い関係があるからです。
実際、背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです。また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう！



参考文献：東山書房　健康教室　2026　11月号
大正製薬　「スマホ首とは」「ストレートネックの治療」