ほけんだより11月

江戸川区立大杉第二小学校

令和８年１１月２日（月）

朝晩は涼しく、すっかり秋めいた日が増えてきました。

「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節です。９月の大型連休時にインフルエンザの流行がありましたが、季節性のインフルエンザが増えてくるのはこれからです。

また日によって気温の差が大きくなり、こうした時に体調を崩しやすくなります。衣服で調節できるよう、よろしくお願いします。







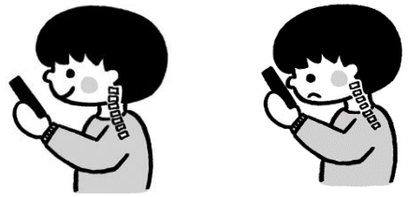
インフルエンザやかぜ、胃腸炎など、様々な感染症がこれから特に流行しやすくなります。感染症を防ぐには手洗いがととても大切です。上の絵のように、洗い残しの多い部分にも気をつけていきたいものです。手を洗った後、自然乾燥や洋服でぬぐうと、清潔になった手がまた汚れてしまいます。清潔なハンカチを毎日持ってくることも、あわせて大事なことです。



左の絵はくしゃみの飛沫がどれだけ飛ぶかを表しています。そのままくしゃみをすると２メートルくらい飛沫が飛ぶと言われています。口を手でおさえると、自分の手に飛沫がかかり、その手でいろんなものに触れると、触れたところにウイルスが付着します。色々な人がその部分に触れ、その手で顔や鼻をこすることで、周りの人にどんどん広がっていきます。

せきやくしゃみが出るときには、マスクをしましょう。これが「せきエチケット」です。

スマホネックになっていない？



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。これらを使わ日常を過ごすことは、なかなか難しくなりました。体をいたわりながら、上手につき合っていくしかありません。

さて、「ストレートネック」という言葉を聞いたことはありませんか。本来首の骨（頸椎）には、本来重さのある頭を支えるために緩やかなカーブになっています。それがまっすぐになってしまっている状態のことです。主な原因は、猫背や長時間画面を見ながら同じ姿勢でいるために、首が緊張した状態が続きカーブがなくなってきます。スマホを使うときにはつい無意識に下を向いた状態になっています。その結果、**首の痛み、肩こり、頭痛等**の症状が現れます。

普段からよい姿勢を心がける、長時間続けない、軽いストレッチで筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいと思います。

いい歯のために プラークコントロール！



プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



歯石になると歯みがきでは取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。



