

青空

～大内中保健安全だより～



令和6年6月5日発行

真岡市立大内中学校

保健室

Let'sTry しゃがみこみ!

先月、運動器検診（問診票と内科検診の結果の総合的な判断）の結果を配布しました。

運動器検診問診票で「しゃがみこみができない」は、チェックされていることが多い項目です。しゃがみこみができないのは、**発育性股関節形成不全・ペルテス病・大腿骨頭すべり症**などの疾患の影響によるものもあります。また、**下肢のかたさが要因**の場合は、ケガをする可能性が高くなります。

しゃがみこみは、練習をしていくうちに、できるようになることが多いそうです。しゃがみこみが苦手な人・足首がかたいと言われる人は、是非右図のストレッチをやってみましょう。



蛇足ですが、6月は新体力テストがあります。自分の体力を十分に発揮するには、正しい測定方法と動作のコツを知ることがカギです。

とちぎスポーツ医科学センターの YouTube チャンネルでは、動画で新体力テストの正しい測定方法とコツが紹介されています。

個人的には、上体起こしのコツは、**知って損はない**と思いました。

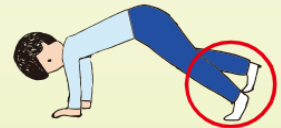


ダイナミック アキレスケン

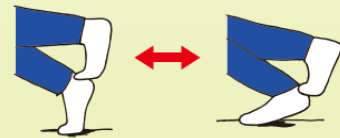
①四つばいの姿勢で、少しお尻を高く上げます。（ひざは伸ばす）



②右足つま先を左足かかたに乗せます。



③右足で左のかかとを押し出すようにテンポよく反動をつけながら、左かかとを床に押し付けます。



※ 腰を下げないようにすること。



※ 左右の足が真っ直ぐになるように重ねて行うこと。



↑岩手県教育委員会作成の資料より抜粋

飲み残しは
ペットボトルの
細菌だらけ!?



ゴクッゴクッ... ふう～

残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの
水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む



★今月の保健目標★

歯と口の健康について考え、よい習慣を身につけよう。

知っておきたい 覚えておきたい



歯と口の健康 Q&A



Q むし歯ではないのに受診って本当に必要？

A プロにしかできないケアがあります

どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながるのです。

自分で行う
セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控える など

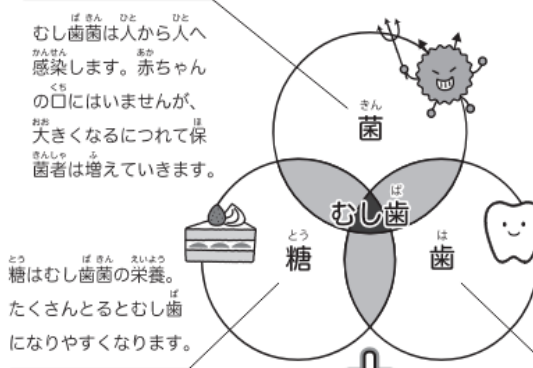
歯科医・歯科衛生士による
プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去（スケーリング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療 など

Q 一生懸命歯をみがいているのにむし歯になってしまう

A 歯みがき以外にもいろいろな要素が関わっています

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方などをふり返ってみると、その理由が見つかるかもしれません。



時間 歯菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、むし歯に進行しやすくなります。また、時間を決めずにだらだらと飲食をするのも要因の一つです。

Q 歯ブラシが手元がないとき、歯みがきの代わりにできることは？

A 軽いうがいだけでもしておきましょう。だ液も味方につけて

歯ブラシがない場合はうがいだけでもしておきましょう。うがいをするときには、少量ずつ水を口に含んで何度も行ったほうが効果は高まります。ハンカチやティッシュなどを濡らして指に巻きつけ、歯の汚れを拭く方法もあります。

また、口の中をきれいに保つはたらきがあるだ液を出すマッサージもオススメ。覚えておくと水が使えない災害時にも役立つかもしれません。

みみ、耳の下、頬、あごの下を手で揉みます



“An ounce of prevention is worth a pound of cure.”

英語
ことわざ
辞典

「百の治療より一の予防」、つまり「予防は治療に勝る」。

定期的に受診していれば丁寧なケアで予防ができますし、仮にむし歯になっても早期に見つけて短い治療で終わられます。特に問題がなくても、年に2～3回は受診するのがオススメです。

