

# ほけんだより 11

令和5年11月1日

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

寒くなってきたり、暗くなる時間が早くなったりと、体はもちろんです、心も疲れやすい時期でもあります。よく食べて、よく寝て、よく笑って、体も心も健康に過ごせるようにしましょう。



11月8日は、「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで、いい歯の日です。日本歯科医師会が1993年に設定し、この日に合わせて様々な歯科保健啓発活動を行っています。

本校では、11月9日(木)には歯科健診があります。当日の朝は、しっかり歯みがきをして登校しましょう。また、健診後に治療が必要の手紙を受け取った場合には、必ず歯科受診をして、受診結果の用紙を提出してください。



**問題1** 大人の歯の本数は何本でしょう。

- ① 20本    ② 24本    ③ 28本



**答え** ③ 28本

子どもの歯は生えそろった状態で20本です。大人の歯に生え変わっていく間に28人になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

**問題2** 歯が抜ける原因の第1位はなんでしょう。

- ① むし歯    ② 歯周病    ③ ケガ



**答え** ② 歯周病

歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

**問題3** むし歯になりやすいのは歯のどんな部分でしょう。

- ① 奥歯の溝    ② 歯と歯の間    ③ 歯ぐきと歯の境目



**答え** すべて

むし歯になりやすいのは、歯ベカスがつきやすく取りにくいところです。歯みがきの時には意識してみましよう！

わかるかな？

# 歯

# のクイズ



# 薬に頼りすぎない生活にしましょう

お腹がくだったときは下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にもぬり薬、貼り薬…と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。スーパーやコンビニで買えるものもあり、近年、より身近になった印象があります。

ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり、「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ取ればいい」などと考えてはいないでしょうか？



病気やケガを治す、本来の体の力「自然治癒力<sup>しぜんちゆりよく</sup>」が発揮されるためには、十分な栄養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも心身の健康を“サポート”するためのものです。上手につき合っていきましょう。

## 良い姿勢になろう！



立っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める



座っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

**良い姿勢を心掛けて、健康に過ごしましょう！**