

# ほけんだより



令和6年11月1日

筑波大学附属視覚特別支援学校保健室

虫の音が心地よく響く秋がやってきました。最近ようやく気温も下がり過ごしやすくなってきましたね。10月は後半まで気温が高い日が続くなか、校外学習や宿泊など行事がたくさんありました。まだまだ夏の疲れを引きずったままの人もあるかもしれません。これからは朝晩の気温の低さに体が敏感に反応する時期でもあります。また、冬に向けてインフルエンザなどの感染症の流行も考えられます。疲れを感じたらゆっくりお風呂に入る、早めに寝るなどして体を休めましょう。引き続き手洗い・うがいなどの感染症対策も行っていきましょう。

## check! 風邪のひき始めの サイン



✓くしゃみ



✓悪寒



✓鼻水



✓頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

## たっぷり寝る



## 体を温める



## 乾燥を防ぎ加湿する



## ごはんは消化に良いものを



## 体を温める



## 水分補給



※気温に合わせて衣服の調節をしましょう！

# 11月1日は いい姿勢の日～背中が曲がっていませんか？

**猫背の人は要注意**

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？ 猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。

正しい姿勢の時は、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。猫背にならない座り方(下の図)で座りましょう。

おうちの方がチェックしてあげてください

## 11月14日(木)は 歯科検診があります！

歯磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも、汚れが取れにくい場所があるよ。

この5カ所は意識して磨こう！

### 猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



磨き残しの多い場所をおすすめグッズで磨いてみましょう。

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。