

ほけんだより 11月

令和7年11月4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6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本になります。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、食べ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



歯を食いしばると筋力がアップするって本当？



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありますよね。実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にしている行動が、実は運動にも役立っています。



知っておきたい 皮膚に関するホントの話

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知って、肌を守りましょう。



◎ 水よりもお湯のほうが手が荒れやすくなる



温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。手洗いは、水かぬるま湯で。



◎ 冬場は球技などの運動であかざれができやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キャッチやパスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

◎ 寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用は控えましょう。



☆ 秋の夜長にご用心！ 睡眠不足 がもたらす影響 ☆



秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力
が下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！

