

★☆☆

兵庫県立姫路東高等学校

保健室

Health-Up

11月号

平成29年11月1日

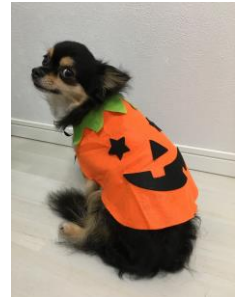
★☆☆

11月7日は『立冬』です。暦の上ではもう冬です。

肌寒い日も徐々に増えてきましたね。

これからの季節、冷えから腹痛が起きたり、空気の乾燥から喉や鼻の調子が悪くなったりすることがあります。

手洗い・うがいでなく、衣類や防寒具で防寒対策をきちんとして、体調不良にならないように気をつけましょう♪



11月8日は・・・いい歯の日！！

11月8日は、1（い）1（い）8（は）と読めることから『いい歯の日』になりました。

子どもから大人、お年寄りまで一生使う歯の健康について考える日です。



《 歯の役割 》

① 食べ物を噛む・・・

歯の一番重要な役割は、食べ物を噛むことです。

食べ物を、きちんと噛んで食べることで、私たちの体は栄養を取り入れています。

よい歯でよく噛むことが健康への第一歩です。

② 発音を助ける・・・

歯にも唇や舌と同じように発音を助ける役割があります。

歯が無くなると、歯の間から空気が漏れてしまって、発音がうまくできず、相手にも聞き取りにくくなります。

③ 顔の形を整え、表情をつくる・・・

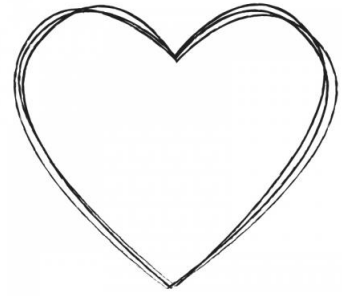
子どものときにむし歯が多かったり、歯並びが悪かったりすると大人になってから、顎の発達や顔の形に悪い影響を与えます。

きれいな歯は、相手により印象を与えます。

④ 健康を助ける・・・

歯が悪くなると噛み合わせが悪くなり、頭が痛くなったり、姿勢が悪くなったりすることで、肩こりやよく眠れないなどの健康障害が出てくる可能性があります。

健康の秘密はふくらはぎにあり！！



ふくらはぎは『第二の心臓』と呼ばれていることを知っていますか？

なぜかと言うと、ふくらはぎの筋肉を動かすことで、心臓へ戻るべき下半身の血液を上へと押し上げる大事なポンプの役割を果たしているからなのです。

血液は、心臓から送り出されて、動脈を通過して全身へ行きわたり、細胞に酸素と栄養を届けています。

そして、全身の隅々にまで行きわたった血液は、役割を終えると静脈を通過して再び心臓に戻っていきます。

その時に、ポンプの役目を果たすのがふくらはぎの筋肉の収縮なのです。

体の下へ行くほど、重力に逆らって血液を上へと押し出すため、より大きな力が必要になってきます。

つまり、ふくらはぎの筋肉がしっかりと働くことがとても重要なのです。

血液循環をよくするためには、ふくらはぎを使ったり、ふくらはぎマッサージしたりするとよいですね！！



マナーです、「せきエチケット」を心がけて

「せきエチケット」って？



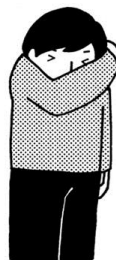
口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをしている人はいませんか？なんと、ウイルスはせき1回で約2m、くしゃみ1回で3mも飛ぶのです。「せきエチケット」とは、まわりの人にうつさないようにするためのマナーです。

こんなことに気をつけよう



●症状があるときは、マスクをつける

せきやくしゃみが出るときは、マスクをきちんとつけましょう。ぴったりと鼻とあごに沿わせて、顔とマスクの間にすき間ができないように、両手でマスクを覆って押さえます。



●腕で口や鼻を覆う

せきやくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。また、手で覆った場合は、すぐに石けんでしっかり洗うようにしましょう。