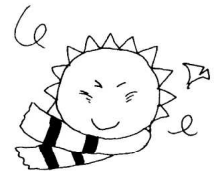




R7. 10. 31 太田市立南中学校

☆秋が深まり、朝夕冷え込む日も多くなりました。寒暖の差が大きいため、体調を崩している人が増えてきて心配しています。いつもと体調が違うなと感じたら、早めに体を休めて無理をしないようにしましょう。また寒くなってくると背中を丸めて歩く人も増えてきます。姿勢という言葉には、物事に取り組む態度や心構えという意味もあるそうです。寒さに負けずに、いい姿勢で過ごしたいですね。



## 11月8日は いい歯の日 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

**Step 1 「い」の口でチェック**

**歯と歯の間** 歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

**歯と歯ぐきの境目** 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

**Step 2 「あ」の口でチェック**

**奥歯の溝** 毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**

タルタル・ザラザラはみがき残しのサイン

**前歯の裏側** 歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

**奥歯の後ろ** 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

## 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せんか？ 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でと約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、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



## 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと  
体にも悪い影響があります

### 肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に  
力が入りやすくなっ  
て、肩こりや腰痛な  
どの体の不調が起こ  
りやすくなります。



### 太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正  
常に働かなくなることも  
あります。内臓の機能が  
低下すると、消化吸収が  
うまくできなくなって太  
りやすくなります。



### 疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな  
り、酸素が体に行き渡  
りにくくなります。酸  
素が減ると血流が悪く  
なり、疲労物質がたま  
りやすくなります。



### 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素  
が行き渡らず、脳の活  
動が低下します。また、  
疲れた状態が続きやす  
いので集中力が低下し  
ます。



こんなことをしていませんか？ ★1つでも当てはまったら、姿勢が悪くなっているかもしれません。



● スマホを見る  
時間が長い



● 寝転んで本を読む



● 肘をついて座る



● 足を組む



● いつも同じ側で  
カバンを持つ

☆ ふだんから自分の姿勢を意識して、よい姿勢を保つ習慣をつけたいですね。

秋・冬は感染症流行の季節

## 感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスな  
どの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対  
策の基本をおさらいしましょう。

#### 手洗い

石けんで時間をかけて洗うの  
がコツ。

#### 湿度を保つ

乾燥するとのどや鼻の粘膜の  
バリア機能が弱ります。

#### 人混みを避ける

繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



### 感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナ  
ナなどは、小さな子どもや年  
配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化  
しやすい人がいます。感染拡大防止は、そ  
ういった人たちを守ることにもつながりま  
す。うつらない・うつさないを合言葉に、  
対策を万全にしていきましょう。

