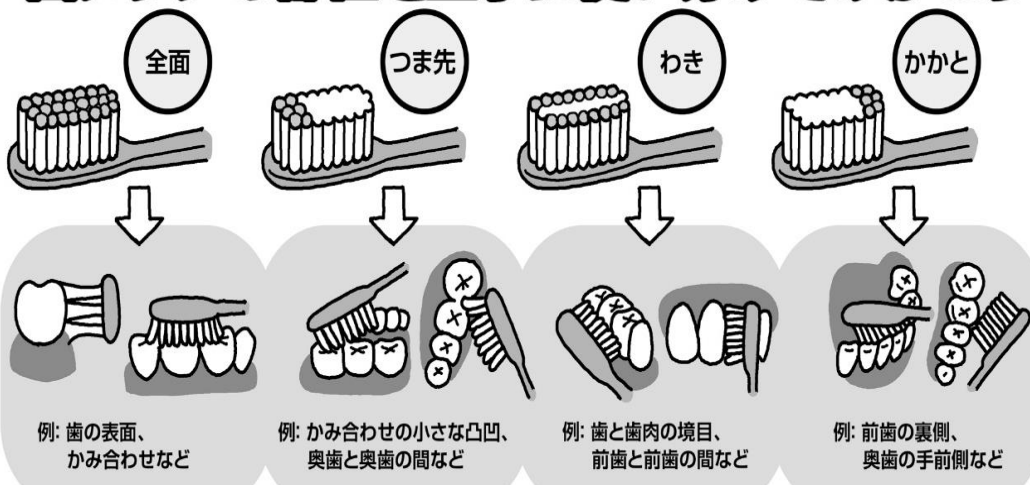




11月8日(水)は「いい歯の日」です。では、いい歯とはどんな歯でしょうか。「むし歯がない」「歯並びがきれい」「白くてピカピカしている」などが挙げられますが、重要なことがもう1つあります。それは、「歯肉が健康である」ことです。歯肉は、歯の土台です。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラし、しっかり噛むことができなくなります。歯肉炎の予防には、歯みがきが必要です。はみがきを丁寧に行い、歯だけでなく歯肉の健康も守りましょう。

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみよう



11月25日(土) はいい笑顔の日

11月25日(土)はいい笑顔の日です。いい(11)笑顔=に(2)っこ(5)りという連想と語呂合わせが由来となっています。笑顔は様々な良い効果があります。普段から笑顔を意識し、心と身体の健康を守りましょう。

笑顔の効果

- ①NK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、免疫力がアップする。
- ②副交感神経の働きを活発にし、自律神経のバランスを整える。
- ③ポジティブな気持ちになる。
- ④コミュニケーションがスムーズになる。
- ⑤周りの人も笑顔になる。

だんだん肌寒い日が多くなってきました。冷えは万病のもとと言われていますが、寒さ対策はできていますか。特に11月の中旬以降は、最低気温が10℃を下回る日が多くなる予想となっています。制服の下に着込んだり、カイロを持ってきたりして寒さ対策をお願いします。



健康クイズラリー実施!

11月6日(月)~17日(金)の期間に健康クイズラリーを開催します。今回のクイズの問題は、クロスワードと野菜クイズです。クロスワードは11月6日(月)~11月17日(金)の期間中に学校のどこかにカギを掲示しているので探して解答してください。野菜クイズは11月13日(月)~17日(金)の期間中に、毎日問題を1問ずつ貼り替えますので解答してください。野菜クイズの掲示場所は2階職員室前です。自分の足で歩いて、問題を見て解答してください。答えをすべて記入できたら、必ず名前を書いて、11月22日(水)までに保健室前のポストに入れてください。

※解答用紙は再発行しないので、なくさないようにしましょう。

勇者「アキレス」のお話



英雄アキレス(アキレウス)はギリシャ神話に登場します。アキレスの母は、アキレスが生まれてすぐの頃「不死身の身体にしてあげたい」と思い、不死をもたらすという伝説がある冥界の川にアキレスの身体を浸しました。しかし、その時にアキレスの母が掴んでいたかかとだけが川に浸からず、アキレスの唯一の弱点となってしまいました。

その後、アキレスはとても強い戦士になりますが、最後はかかとを弓矢で射られたために、命を落としてしまいました。このお話にちなんで、アキレスの弱点であるかかとにある腱のことをアキレス腱と呼ぶようになりました。

アキレス腱は、ふくらはぎの筋肉と、かかとの骨を繋いでいます。歩いたり走ったりするためには、欠かせません。準備運動をしっかり行い、怪我を予防しましょう。

