

ヘルテック 3号

2022年6月発行
熊本工業高等学校
生徒保健委員会：
祝迫 廣野（材料3）
本田 満江（情報3）

腰痛対策をしよう！

受診のめやすは…

高校生などの若年層にも多い腰痛

○腰椎分離症とは

腰の骨(腰椎)がストレスの繰り返しによって分離する状態。
上体を後ろに反らしたときに、痛みが起こる、悪化する。

○椎間板ヘルニアとは

骨同士の衝撃を吸収する椎間板に負荷がかかると腰や足に痛みを感じる状態
おじぎをしたときに、痛みが起こる、悪化する。

予防法 ・ 日常的なストレッチや運動前に柔軟運動をすること

日常生活・運動時に支障が出る痛み。
2週間以上痛みが続く。
発熱を伴う痛み。

腰痛予防の体操



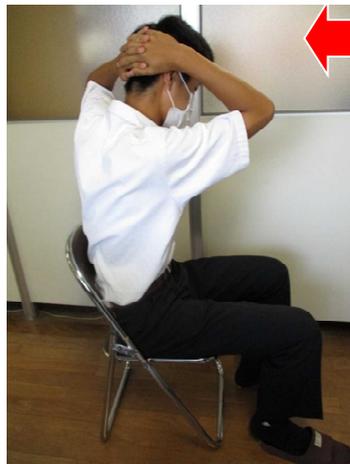
座位で腹筋強化

両手を腰に当てる。
お臍をのぞき込む。
その状態を10秒間維持する。



座位で背筋のストレッチング

両手で片脚を抱え込んで
持ち上げる。
その状態を約10秒間維持する。
左右交互に行う。



座位で腹筋のストレッチング

頭の後ろで両手を組む。
胸を張り、腹筋に力を入れて、
ゆっくりと体を捻る。
その状態を10秒間維持する。
左右交互に行う。

各体操の回数の目安は
10回です。

※運動部活動に所属している人は、
運動前のウォーミングアップ（ストレッチング）と
運動後のクールダウンをしっかりと行うようにしましょう。

先生方への突撃健康インタビュー

今回は健康と体について

お二方に質問しました。(インタビュー担当情報3年 本田・溝江)

情報システム科1年生担任 物理部担当 高島理絵 先生

- 最近運動していますか？
⇒散歩しています。
- 食事を取るときに気をつけていることはありますか？
⇒夜に食べ過ぎないようにしています。
- 何時間寝ていますか？
⇒6時間くらいです。
- 生徒に一言お願いします。
⇒今を大切に！



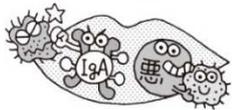
情報システム科3年生担任 バドミントン部担当 矢田部祐介 先生

- 最近運動していますか？
⇒バドミントンしています。
- 食事を取るときに気をつけていることはありますか？
⇒タンパク質を多めに取っています。
- 何時間寝ていますか？
⇒7時間くらいです。
- 生徒に一言お願いします。
⇒ザバスをもっと飲め！



お二人ともありがとうございました！

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、
逆に人への感染のもとに
ならないように

◎ 歯みがき中は
できるだけ口
を閉じよう



◎ うがいの水を吐き出すとき
は低い位置から
ゆっくりと

これも感染予防の
大切なマナーです

歯ブラシ以外の歯みがき用グッズも使ってみよう。

- デンタルフロス・歯間ブラシ
歯垢が残りやすい歯と歯の間に使います。
- ワンタフトブラシ
奥歯や歯並びの悪いところに使います。

歯ブラシで取れる歯垢は約60%ですが、デンタルフロスなどを一緒に使うと約80%の歯垢が取れるそうです。

