

# ほけんだより

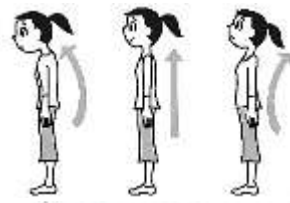


和倉小学校保健室  
令和6年度11月号

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようといひ加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識して、ていねいに。冬服や暖房器具を準備するだけではなく、健康への意識も冬用に切りかえていきましょう。



11月の保健目標 姿勢をたたくしよう



あなたの姿勢はどれかな？  
自分に近いものに○をつけましょう。



## 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ると、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、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



ほかにも…  
こんなしせいで すあっていますか…？



## 猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩こり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。



**原因は頭を支えられないこと**  
人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

- 猫背にならない座り方
- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
  - 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



## 姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと  
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友達と確認しあってみてね。





# 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**

ヌルヌル・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

## 歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかくなので毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

### 汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

### 歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

## 寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。



### 朝の健康観察をお願いします

お子さまにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫？」「体はだるくない？」など声をかけて検温してみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。寒くなり、体調不良による欠席や早退が増えました。これまでも毎朝の健康観察をお願いしておりますが、引き続き、よろしくお願いいたします。

注意！

- 朝、すっきり起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い（顔色が青白い、または赤っぽい）
- 発熱している
- 声に元気がない



学校で体調不良の訴えがあった際、発熱または症状が回復しなければ早退の連絡をさせていただきます。早めのお迎えにご理解ご協力をお願いいたします。



### 11月のスクールカウンセラー来校予定日

下木先生(火)	5日	12日	19日	26日
竹林先生(木)	7日	14日	21日	28日

いずれの日も、午前中です。保護者の方も面談可能です。

面談を希望される場合は、担任又は養護教諭へご連絡ください。

