

にこにこ No. 7 (保護者向け保健だより)

11月8日は良い歯の日です

先月の13日には3年生、6年生を対象に歯科医師と歯科衛生士の先生が歯の健康についての授業をしてくださいました。指導を通して自身の歯磨きやおやつ習慣を振り返り、「歯を大切にしたい！」と感じている子どもがたくさんいました。11月8日はその数字にちなんでいい歯の日と呼ばれています。今一度お子さんの歯の健康について確認してみてください。

歯ブラシは『毛』が大切!!

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です。十分に歯磨きをしていてもこんなことに…。是非、お子さんと一緒に確認してみてください。

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、汚れを落とす力が弱まります。

歯茎を傷める可能性も…!

力を入れて磨いていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯茎など、口の中を傷つけることがあります。

スポーツ選手は歯を大切にしますか？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る大切なのですね。



おなかの風邪にもご注意を!!

寒さが増すとインフルエンザと同時に流行してくるのが「感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス感染症等)」です。今後、流行してくる可能性もありますので、以下の症状が見られた場合には、病院で受診していただければと思います。また、感染性胃腸炎も出席停止扱いとなりますので、学校へご連絡ください。

【症状】○吐き気、嘔吐 ○下痢・腹痛 ※頭痛・発熱を伴うこともあります。

お子さんの姿勢はどうですか？

姿勢が悪いことで起こる一次的な問題として挙げられるのは、呼吸が圧迫されて酸素を取り入れにくくなる、筋肉が硬くなる、腸など内臓の働きが悪くなるなど、主に体の不調です。二次的な問題としては、姿勢が悪いことによって、覗き込むように字を書いたり、目を斜めに使ってしまうことで、継続して勉強ができずに学力が低下することが挙げられます。また、姿勢が悪いと柔軟性がなくなり、つまずいたり転んだりしやすくなるので、ケガも増えてしまいます。ぜひお子さんの姿勢について一緒にご確認して頂ければと思います。

いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをつけて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

これが“いい姿勢”

立つとき

- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- POINT 背盤を立てて座る
- 左右水平になるように

いいこといっぱい

- 1 **気分アップ**
 体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。
- 2 **集中力アップ**
 背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。
- 3 **代謝アップ**
 全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

～お願い～

気温が下がってきました、下着の着用を！！

秋が本格的になり気温がぐっと下がってきました。運動会前後から鼻水・のどの痛み・風邪などの体調不良による欠席が増えています。体の冷えから体調不良を訴えて保健室に来る子どもも多いです。湯たんぽで体を温めると、体調不良が改善する子もいます。下着を着ないでポロシャツ1枚だけ、ポロシャツとセーターだけという組み合わせは、暖かい空気の層が出来ないので、体は冷えてしまいます。冬も新型コロナ感染予防のため換気を徹底しますので、教室はいつもより寒く感じると思います。朝、お忙しいとは思いますが、下着を着用して登校出来ますよう、ご協力お願いします。

また、服の袖やポケットの中に手を入れて歩いている子どもを見かけることがあります。両手が服の袖やポケットの中に入っていると、とっさの時に体をかばうことが出来ないため、顔や頭を打ったり、歯を折ってしまったりということがあります。このようなけがを防ぐためにも、体温調節が出来る衣服や手袋などをご用意いただきますようお願いいたします。