



小高区4小学校
No.14
H29.11.15

11月の保健目標
正しい姿勢を
心がけよう

10月から気温の低い日が続き、11月になり秋から冬へと季節が変わり始めています。さて、11月8日は「いい歯の日」です。ご家庭では日頃、歯の健康に対してどんなことに気を付けていらっしゃるでしょうか。9月の歯みがきカレンダーに、「家族で歯みがきをしました」というコメントがありました。家族や兄弟で歯みがきをするように声をかけて、一緒にみがくことはいい習慣ですね。

そこで、先生方から歯に関するエピソードをお聞きしました。

私は小さいときに歯みがきが不十分だったため、むし歯になり、治療のかいもなく永久歯を2本も抜くことになりました。さし歯にしたり、ブリッジにしたりすごく食べることに不便を感じています。小さいときにしっかりみがいていればよかったとすごく後悔しているので、自分の子どもにはしっかりみがき、歯医者にもまめに行くようにしました。

ヒント 習字が得意な先生といえば…



私は小さい頃に矯正をしていたため、毎日3分以上みがいていました。今でも食後は必ず3分以上みがくことは欠かせません。おかげで、今までむし歯になったことがなく、歯はとても丈夫でおいしいものがしっかりと食べられています。

ヒント 水泳が得意な6年生の先生です

私は寝る前と起きてすぐの歯みがきを大事にしています。それは、口の中の歯垢や細菌は寝ている間に増えやすいからです。口のネバネバをすっきりさせてから朝ごはんを食べ、食後にもう一度みがくようにしています。

ヒント 学校に来るのが早いです

私は、小さい頃から定期的に歯医者に通って定期検診を受けていました。その度に赤染めをして歯みがきの仕方を歯医者さんから教わっていたので、20代までむし歯がありませんでした。ところが、赤ちゃんを産んでなかなか通院できず、3年ぶりに検診に行くと6本もむし歯がありました。赤ちゃんを産むとカルシウムが減ってむし歯になりやすいそうです。歯を強くするには、牛乳や小魚などのカルシウムも大切ですよー！

ヒント 名字が群馬県の市の名前と同じです

ここ10年以上、毎年夏になると歯医者に行きます。歯が痛いわけでもなく、調子がおかしいわけでもないのですが、メンテナンスです。10年以上診療していただいている歯医者さんなので、「どうも！よろしくね！」といった感じです。今年のメンテナンスでは、びっくりしたことが起きました。大人なのに乳歯があるということです。幸い、悪さをする乳歯ではないので、そのままにしておくことになりました。「なかなか大人になりきれないなあ」と思いつつ、抜けないでがんばってきた乳歯を大切に、また来年メンテナンスに行こうと思います。

ヒント ウーパールーパーは寒くなると元気になります

あなたはどのタイプ？正しい姿勢を心がけましょう

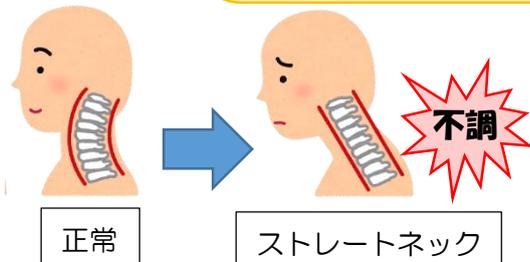
11月の保健目標に合わせて、姿勢について昇降口の掲示板に掲示しました。自分の姿勢のくせがあり、無意識に姿勢が悪くなっていることがあるかと思えます。悪い姿勢は目や肩などに負担がかかり視力低下や頭痛などの不調につながるだけでなく、見た目の印象も悪くなってしまいます。ほおづえをつくことによって歯並びが悪くなることもあります。正しい姿勢ができるように引き続き指導していきますので、ご家庭でもお声かけをお願いいたします。



その不調、ストレートネックのせいかも？



こんな姿勢になってはいませんか？スマホやゲームをしているときには、首に大きな負担がかかっています。うつむき姿勢を続けることで起こってくるのがストレートネックです。(下図)



ストレートネックの状態になると、頭痛や肩こり、首の痛みやめまいなどの症状を来します。成人だけではなく、子どもにも見られるようになってきたので、普段の姿勢に気を付けましょう。

望ましい生活習慣の確立のために④

『脱☆子どもメタボ～運動編～』

人の体の中では、食事や間食から得た摂取エネルギーから、基礎代謝や運動、活動で使った消費エネルギーを差し引いた分が余分なエネルギーとして脂肪になって蓄えられます。そのため、肥満を解消するためには運動や活動でエネルギーを消費することも大切です。

子どもの運動指針（日本体育協会 2010）によると、子どもは遊び・生活活動・体育・スポーツを含めて毎日最低 60 分以上体を動かしましょうとされています。また、運動を続けることで体力が付き、代謝も上がります。

本校では、登下校時に歩く機会が少ないため、体育や休み時間に積極的に運動するよう勧めています。休日にも外を散歩したり、家の手伝いをするなど体を動かすようにしましょう。



保健室の窓から・・・No. 6

『11月12日は何の日？』

11月12日は「いい皮膚の日」だそうです。空気が乾燥してきましたが、いい皮膚のためにすることはありますか？私は皮膚が弱いので、ほぼ1年中保湿クリームが欠かせず、夏用とそれ以外の季節用に使い分けています。皮膚が乾燥することでかゆみが起きたりしますが、皮膚（特に手）が乾燥しているとかぜのウイルスが付着しやすくなるそうです。鼻やのどの粘膜と同じですね。スキンケアはかぜ予防にもつながるので、是非お風呂上がりに皮膚にも目を向けてみてください。