



中央区立日本橋小学校
保健室 林 美紅
令和2年10月30日

～よい姿勢でやる気もUP!～

秋が深まり、過ごしやすい爽やかな空気の日が増えてきました。しかしこれからの季節は、だんだん空気が乾燥して冷たくなるため、様々な感染症への注意が必要になります。新型コロナウイルスの流行が未だ収まりきらない状況の中で、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症も流行しやすい季節がやってきます。より一層、マスクの正しい着用や手洗いの励行など、基本的な感染症対策を徹底していくことが大切になります。学校でも感染症予防について指導して参りますが、ぜひ御家庭でも話題にいただき、協力して子供たちの健康を守っていきたいと思います。

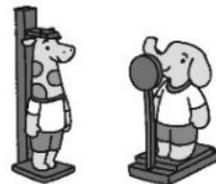
さて、本校の11月の保健目標は、「**姿勢を正しくしよう**」です。「よい姿勢」と聞くと、「辛い」、「大変で疲れる」といったイメージがあるかもしれませんが、実は一番体に負担のかからない姿勢なので、体にとっては楽な姿勢といえるのです。頭の重さは体重が40kgの人で約4kgあると言われています。これほど重いものを、日々首や背骨が支えてくれています。しかし、姿勢が前屈み（いわゆる猫背といわれるような状態）になると、その重さは約3倍（約12kg程）になって首や背骨に強い負担がかかります。負担のかかった状態が継続すると、骨や筋肉のバランスに歪みが生じ、頭痛や腰痛の原因になったり、まっすぐに立っているつもりでも体が傾いてしまったりします。よい姿勢でいると、脳の働きがよくなるといわれていますので、集中力もUPしてやる気もです。ぜひ御家庭でもお子様の姿勢をチェックしてみてください。

じょうずな歯みがきで、いい歯に!

11月8日は「いい(11)歯(8)の日」です。歯やお口の中の健康は、虫歯や歯周病だけでなく、全身の様々な健康に関わっています。丈夫で白いキレイな歯でにっこり笑えば、素敵な笑顔で心も楽しくなり、笑顔に自信がもてます。つまり、歯の健康は心の健康にも繋がっていると言えます。そこで今回は裏面で、歯みがきのコツやかかりつけの歯科医をもつことの大切さについて御紹介します。ぜひ親子一緒にお読みいただき、子供たちには元気な歯でおいしい秋の味覚をたくさん堪能してもらいたいです。



11月の予定



月	日	曜日	検診・検査項目	対象学年	備考
11	9	月	視力検査 B	2年生	1回目の検査 B 以下が対象
	10	火	視力検査 B	1年生	1回目の検査 B 以下が対象
	11	水	視力検査 B	3. 4年生	1回目の検査 B 以下が対象
	12	木	視力検査 B	5. 6年生	1回目の検査 B 以下が対象
	25	水	色覚検査	4年希望者	後日、お知らせ及び希望調査票を配布

☆裏面へつづく→

～お口のケアは心や体、全身の健康に繋がっている！～

6月の保健だよりでも紹介しましたが、歯みがきをする際に気をつけるポイントがいくつかあります。

まずひとつめは、みがき残しやすいポイントを覚えて、そこを丁寧に磨くことです。右の図のように、歯ブラシが届きにくかったり、歯ブラシの持ち方を工夫しないと磨けなかったりする場所があります。歯みがきをするときはしっかり鏡を見ながら、今どの歯を磨いているか確認し、歯ブラシの向きや角度に注意して行うとみがき残しが少なくなります。



次に、歯を磨く強さを適度に調節することです。歯ブラシを強く歯に押しつけてゴシゴシと磨いてしまうと、不必要に歯茎（歯肉）を傷つけてしまい、歯ブラシの劣化も早くなってしまいます。上手に歯みがきをするコツは、「優しく、細かく」歯ブラシを動かすことです。1本の歯に対して20往復を目安に、優しく、細かく、シャカシャカと動かすようにし、1本ずつ丁寧にみがくことが大切です。

最後に、寝る前の歯みがきを一番大切にすることです。寝ている間は、普段虫歯菌から歯を守ってくれている唾液の量が少なくなり、歯が虫歯菌の出す酸によってとけやすい状態になってしまいます。寝る前の歯みがきを1日の中でも特に丁寧にすることで、寝ている間もフッ素が歯を守ってくれるようになります。

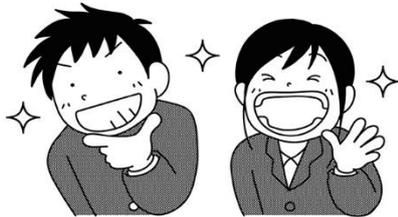


かかりつけ歯医者をもちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



笑顔に自信



パフォーマンス向上



相談だー 歯医者さんに

11月8日は
歯の日

11月8日は

おいしく食べる



感染症予防

