



# ほけんだより 11月

令和3年11月1日  
中央区立日本橋小学校  
校長 諭  
養護 教諭

## 「よい姿勢」で生活をしよう！

11月の保健目標は、「姿勢を正しくしよう」です。授業中の教室をのぞいてみると、肘をついている人、背中が丸まっている人、足を組んでいる人など、気になる姿勢の児童がいます。姿勢は、成長期の長い時間を掛けて作られていきます。一度、悪い姿勢が身に付いてしまうと、大人になってから「直そう」と思っても、なかなか難しいものです。子供たちには、骨や筋肉の成長途中の今だからこそ、「よい姿勢」を習慣付けてほしいと思います。

「よい姿勢」とは、「疲れる」姿勢と思われがちですが、実は「身体にとって最も楽な姿勢」です。今月の「ほけんだより」では、よい姿勢・悪い姿勢について、御紹介していきます。ぜひお子様と一緒にチェックしてみてください。

### このような座り方をしていませんか？

頬杖をつく



後ろにもたれかかる



足を浮かせる



足を組む



このような姿勢を続けていると

- 背骨や首に負担が掛かり、腰や背中痛み、肩こり、頭痛の原因になる
- 内臓が圧迫されて、胃もたれや消化不良の原因になる
- 視力低下の原因になる ・疲れやすくなる ・集中力が下がる … などの悪影響があります。



### 「ゲー・ピタ・ピン」でよい姿勢を作ろう！

- 集中力が上がり、やる気が出る
- バランスが良くなり、運動能力もUP！
- 自律神経が整い、気持ちが落ち着く
- 身体の不調を予防できる

足は「ピタッ」と床に着ける！



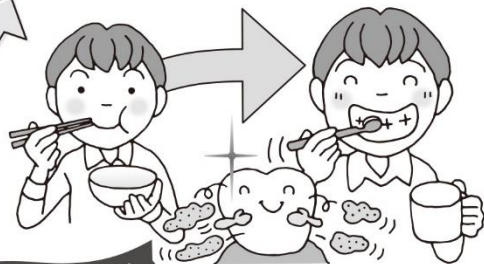
背筋は「ピン」とのばす！

お腹と背中にそれぞれ「ゲー」1つ！

# 歯にいいこと習慣をしよう！11月8日は「いい歯の日」です！

いいこと  
習慣  
01

## 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと  
習慣  
02

## ストップ！ おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと  
習慣  
03

## ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと  
習慣  
04

## 年に1～2回はプロの目でチェック



こんないいことか

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

## ～感染性胃腸炎について～

秋から冬に掛けて、腹痛、嘔吐、下痢などのお腹の症状を訴える児童が増えてくる季節になりました。腹痛だけであれば、冷えや便秘など様々な原因が考えられますが、3つの症状がそろえば感染性胃腸炎を疑います。

感染性胃腸炎には、ノロウイルス・ロタウイルスなどによる「ウイルス性胃腸炎」と、O-157などの細菌による「細菌性胃腸炎」がありますが、どちらも「トイレ後の手洗い」が最も大切な予防になります。

胃腸炎には特效薬がなく、基本は対処療法になります。御家庭の看護では、以下の点に御注意ください。

- 嘔吐や吐き気が強ければ、まずは何も与えない。
- 嘔吐が止まったら水分摂取を始める。（経口補水液やスポーツドリンクがおすすめです）
- 食事はお粥や柔らかいうどんなど、炭水化物を少量からスタートさせる。



特にウイルス性胃腸炎は周囲への感染が起こりやすいので、胃腸炎を疑った場合にはお迎えをお願いしています。また、症状が改善してもウイルスが排出されている期間があり、感染性胃腸炎は出席停止となりますので、必ず医師の指示を仰ぎ、登校を開始するようにしてください。御協力よろしくお願いたします。