



11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

11月1日は、いい姿勢の日です。日本橋小学校でも、授業中の教室や給食時の様子を見て回ると、足を組む、頬杖を着く、片足が机の中から飛び出している、突っ伏して話を聞いている…などなど、少し気になる姿勢の児童がいます。

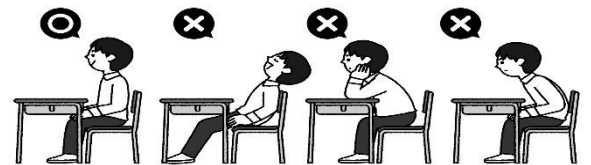
是非、御家庭でもこの機会に日頃の生活を見直し、良い姿勢に取り組んでみてはいかがでしょうか。



★悪い姿勢の影響

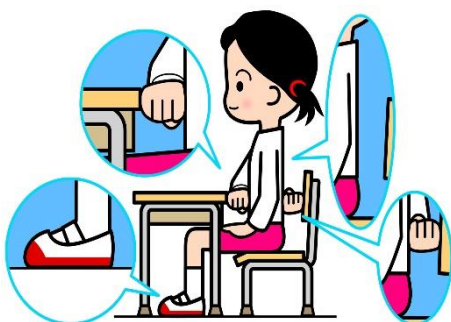


「首こり」「肩こり」「背中痛」「腰痛」などが出てきます。これは、姿勢が悪いと背中の筋肉で身体を支えるために、背部の筋肉に負担が掛かり固くなり、痛みを引き起こします。肩こりや首こりが「頭痛」を引き起こすこともあります。



また、背中がぐにゃと曲がることで内臓が圧迫され「便秘」、「下痢」、「胃もたれ」、「胃下垂」などの胃腸の不調がでてくることもあります。肺も圧迫されると、呼吸が浅くなり自律神経失調症になることもあります。

姿勢が悪いと、教科書やタブレットなどとの距離も近くなるため、「視力低下」につながります。



良い姿勢は

「グー」「ペタ」「ピン」

- 背中とお腹に握りこぶし1個分の「グー」を空けて座る。
- 足裏は「ペタ」りと床に着ける。
- 背筋は「ピン」と伸ばす。

タブレットを見るときは、液晶との距離は「30cm」空けましょう。

30cm



左のように見ていると、「視力低下」や「首こり」「肩こり」の原因になります。

よい歯の表彰を行いました

10月23日（月）の朝会でよい歯の表彰を行いました。学校歯科医でお江戸日本橋歯科医師会の理事の先生から6年生の代表児童2名に表彰状が授与されました。表彰状は、秋の歯科検診のお知らせで「要治療」とならなかった児童に渡しています。

今回もらえなかった児童にも、治療が済み次第、表彰状をお渡ししますので、「治療報告書」（青い紙）の提出をお願いします。



★★日本橋小学校児童の歯と口の状況について★★

むし歯の罹患率の比較

(%)

	日本橋小	全国平均
1年	13.04 (3.62)	33.05 (19.09)
2年	29.16 (15.63)	40.26 (20.42)
3年	41.42 (7.14)	46.03 (21.62)
4年	46.66 (8.00)	45.59 (20.09)
5年	44.87 (11.54)	39.26 (16.81)
6年	33.90 (1.69)	30.13 (12.75)



- 数字は、未処置歯（むし歯）と処置歯（治療痕のある歯）のいずれかがある児童の割合です。
- 処置歯の中には、むし歯の原因菌の付着を防ぐために奥歯に充填物をつめる予防的治療のシーラントも処置歯として含まれます。
- () 内の数字は、その中でも未処置歯（むし歯）があった児童の割合です。

処置歯については全国平均を上回る学年もありますが、未処置歯の保有率は全国平均と比べると、日本橋小の児童は非常に低くなっています。御家庭でのケアの賜と伺えます。一方で、咬合の要観察の割合が非常に高くなってきています。本校の学校歯科医の先生は、口腔育成にも力を入れていらっしゃいます。育成の視点で少し気になる咬合の児童は、咬合を要観察と診断しています。

咬合とは、かみ合わせのことです。要観察は、「今すぐは治療（矯正）は必要ないけれども、この先成長過程で必要となるかもしれないので、『かかりつけ医』と相談してください」という意味になります。

現代の食事は、噛む回数が減ってきて顎が未発達の子が増えたことが、咬合異常の原因とされています。若年期は、食べることや生活には支障がないケースが多いですが、年齢を重ねたときに支障が出てくる恐れがあります。お知らせをもらった場合は、「要観察」でも「かかりつけ医」に是非相談してみてください。

「かかりつけ医」を定期受診しましょう

歯科医では、治療が終わっても「また3か月後にきてください」と言われることが多いです。なぜ3か月なのでしょう。セルフケアしても隙間や歯周ポケットに残った歯垢（プラーク）は定着し増殖しネバネバとした「バイオフィルム」という形状になります。そして、3か月ほどでメンテナンス前の状態に戻ってしまいます。バイオフィルムは歯科医院の専用ツールでないと落とすきれないため、異常を感じなくても、3ヶ月に1回の受診が必要な理由です。

今回の表彰では、CO（要観察歯、むし歯の手前の状態）の児童にもむし歯はないためお配りしました。今回表彰状をもらった児童の御家庭におかれましても、定期的に歯科医を受診し、状態維持に励んでください。

