



令和6年 11月 11日
府中町立府中中央小学校
保 健 室

朝晩が冷え込み、冬の訪れを感じる季節になりました。寒くなると、自然と背中を丸めてしまうことが多いです。また、近くでものを見ていると、ついつい首が前かがみになり姿勢が悪くなってしまいます。

授業中の様子を見てみると、背中が丸まっている人、肘をついている人、足を組んでいる人など、気になる姿勢の児童がみられます。姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、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「良い姿勢」を習慣づけてほしいと思います。

姿勢が悪いと、様々な病気の引き金に・・・！？
直すなら今のうちです！



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。





秋の歯科検診も終わりに近づいています

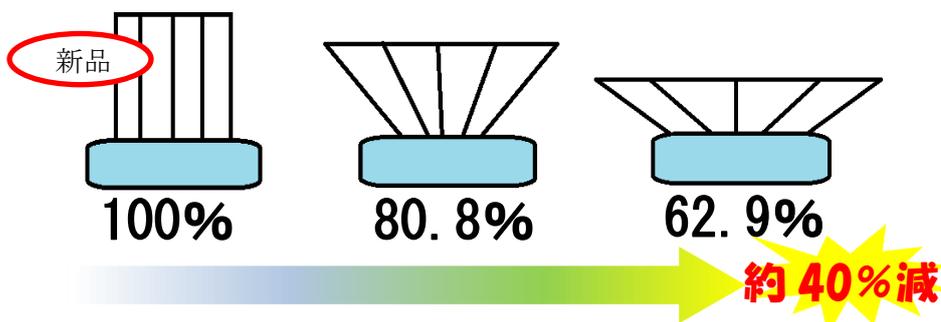
10月中旬から順次歯科検診を行っています。終わった学年には検診結果を全員にお返ししています。検診結果のうち、**2**の異常があった場合は、歯科医による適切な処置及び指導が必要です。かかりつけ医で、確定診断されることをおすすめします。もうすでに専門医で指導を受けられている場合は、その旨を保護者の方が記入し、提出していただきますようお願いいたします。

現在、5年生以外の歯科検診が終わりました。その中で、歯科医の先生が「う歯（むし歯）が少なく、歯肉の状態がとてもいい子供が多い。歯磨きがしっかりできているね。」とお話されました。

歯周病は、初期症状がほとんどなく、気づいたころには重症にまで進行していることもあります。歯周病の原因となる歯垢は最近の塊です。歯垢1gの中に、約1000億個以上の細菌がいるといわれています。歯を守るためには、歯磨きで歯垢をしっかりと落とすことが何よりも大切です。正しいブラッシングには、磨き方のほかに、歯ブラシの状態も大きく関係しています。

きちんと磨いたつもりでも、交換時期を過ぎた歯ブラシは、磨き残しがいっぱい！なんてことも・・・見た目はそんなに変わらなくても、月に一度の交換をおすすめします。

歯ブラシの毛先の開き具合と歯垢除去率



(公財)ライオン歯科衛生研究所、日本小児歯科学会報告会(1985)より

歯ブラシを長く使い続けると・・・?

- 汚れを落とす力が下がる
- 歯や歯茎を痛めてしまう
- 歯ブラシが雑菌の温床になる

使い始めて1ヶ月未満でも毛先が広がってきたら寿命だと思って、交換しましょう。

保健室前の掲示を新しくしました！

秋の視力検査の結果を集計し、春の結果と比較してみました。視力A(1.0以上)の割合が全校で6%減少していました。

ゲームやスマホなどのデジタル機器の長時間使用は、目の負担が大きく、目の疲れがたまりやすくなってしまいます。目の疲れを少しでも和らげるために、目を休めることが大切です。睡眠は目にとって大事な休養になります。

また、デジタル機器の使用時間を決めて、30分に1回、目を休ませるなど、目にやさしい生活が習慣づくといいですね。

