

ほけんだより

令和3年11月 2日（火）発行
中野第一小学校 校長 戸崎 晃
養護教諭

寒さが少しずつ厳しくなってきました。寒くて背中が丸まって猫背になっている人はいませんか。姿勢が悪いと体に良くない影響があります。ぜひ自分の姿勢を確認し、良い姿勢で健康な毎日を送りましょう。

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

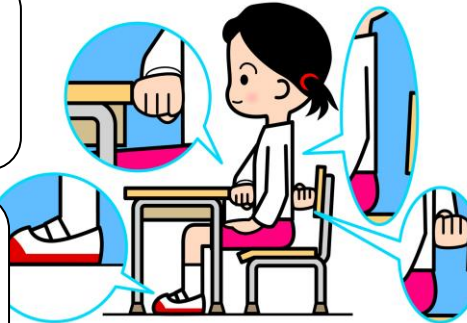
良い姿勢

このような正しい姿勢ができていますか。

正しい立ち方

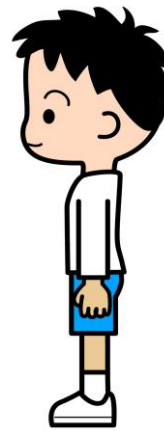
目とノートの間
30 cm 離す。

机とお腹の間
は、にぎりこぶし
1個分空ける。



背筋をまっ
すぐ伸ばし
て背もたれ
に寄りかか
らない。

両足の裏全体を床につける。

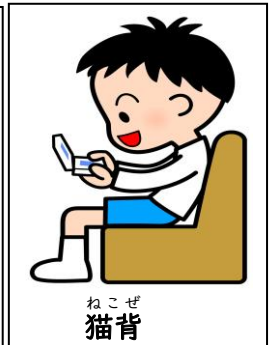
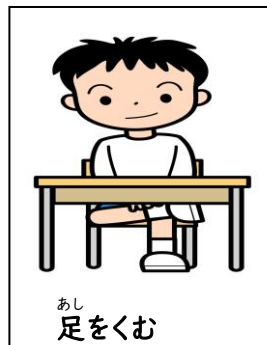
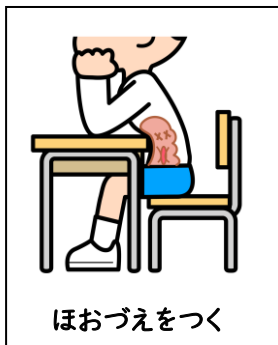


あごを
ひく。

肩に力を
入れず、
下腹に力
を入れる。

悪い姿勢

自分の姿勢を振り返ってみましょう。



悪い姿勢を続けるとなぜ良くないのかな

- 悪い姿勢のくせがついて、背骨がゆがみ、頭痛・肩こり・腰痛の原因になります。
- 内臓を圧迫するので、胃や腸の働きが悪くなることがあります。
- ノートや本に顔を近づけすぎると、視力が悪くなる原因となります。
- いつも、ほおづえをついていると、あごがゆがんだり歯並びが悪くなることがあります。



おうちの方と一緒に見直そう お口の健康 **歯科検診の結果について**

10月に歯科検診を行いました。治療や要精密検査の必要なお子様には受診のお知らせについての用紙をお渡ししています。歯の健康状態ですが、全体的にはきれいなお口のお子様が多かったです。しかし、未治療で何本もむし歯があるお子様もいました。また、歯磨き不足で歯垢がたまっているお子様も少なくなかったです。

11/8

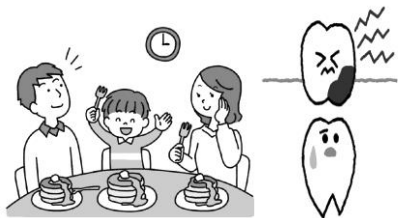


いい歯の日

9月の検診結果	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	ひまわり
むし歯がある人の数	1人	11人	12人	10人	3人	2人	4人

**乳歯がむし歯
生え変わるから大丈夫？**

乳歯のむし歯が進行すると歯の根っこにむし歯の菌が行き、そこで「うみ」になって溜まります。永久歯は乳歯の下から生えますが、溜まった「うみ」を通るためむし歯菌を持ってしまうのです。ですから、歯みがきをしたり、むし歯ができたなら歯医者さんで治してもらったりなど、乳歯の時から気を付けることが大切です。



保護者の方へ

むし歯や歯周病を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに食事や間食の時間をある程度決めて、「ダラダラと食べない」ことがあげられます。

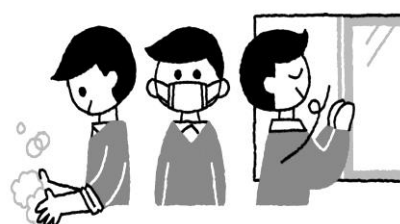
食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します。

【→脱灰】。しかし、しばらくすると唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯や歯周病につながりやすくなるのです。脱灰を抑える（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす）ことや再石灰化を促す（歯みがき剤、キシリトール）ことも念頭に、歯と口のケアに努めることが大切です。

特にコロナ禍においては、ご家族での歯みがきをはじめとする取り組みの重要性が一層高まっています。引き続きのご指導・ご協力をよろしくお願い申し上げます。



インフルエンザも



しっかり予防対策！

新型コロナウイルス感染症の感染者数が減ってきて、少し安心しているところですが、寒くなると心配なのがインフルエンザの流行です。昨年はコロナのため感染症対策が浸透し、インフルエンザの流行はありませんでした。今のところ国内でも流行の兆しが見えないので年内に流行する可能性は少ないと言われています。ただし、今後国内外の往来など行き来が増えれば、周辺地域からの感染が日本で流行する可能性も十分にあるそうです。もし、インフルエンザワクチンの接種を考えている方がおられましたら早めの接種をお勧めいたします。