

ほけんだより

令和6年10月31日

すくすく 11月

芝西小学校 保健室

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようといひ加減になってしまいがちですが、そういう時こそ意識して丁寧にいきましょう。冬服や暖房器具の準備と一緒に、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



11月8日はいい日！

秋の臨時歯科健診が終わり、結果のお知らせを渡しました。すでに治療を済ませ用紙を提出していただいた方もあります。速やかな医療受診ありがとうございました。

初期むし歯(CO)や歯肉炎は、日々の意識的なブラッシングで改善可能です。右の図を参考に丁寧な歯みがきを心がけてください。



〈学校保健委員会が開催されました〉

10月10日(木)に学校保健委員会が開かれました。今回はヤクルトの方を講師にお招きし、申し込みいただいた保護者の方、保健委員・給食委員の児童を対象に「おなか元気教室」の講話をしていただきました。朝ご飯のはたらきや、消化のしくみ、腸のはたらきについて、模型などを使いながらわかりやすくご説明いただきました。参加した児童は真剣にメモをとりながらお話を聞いていました。



11月の保健目標 よい姿勢を心がけよう

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、疲れた状態が続くことで集中力が低下します。



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。

