

# ほげんだより

令和4年11月1日  
11月号  
和光市立  
白子小学校保健室



## 保健もくひょう：姿勢を正しくしよう

朝夕だいぶ涼しくなり、木々の葉も赤や黄色に色づいてきましたね。先月は急に寒くなった日もありました。この時期は、かぜひきさんも増えます。今まで以上に手洗い、うがいをしっかりしましょう。

コロナは現在落ち着いていますが、油断はできません。また溶連菌や胃腸炎なども増えてきますので、睡眠や栄養をしっかりとって、健康に過ごせるようにしましょう。



### カゼの季節 こんな人は要注意！

- 運動はあまりしない
- 冬でもシャワーで済ませている
- 野菜やキノコ類をあまり食べない
- 寝不足のことが多い
- ストレスをためてしまう

大切なのは、早めの対策。本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直しましょう。



11月8日は「いい歯の日」にちなみ、5月の健康診断でむし歯がなかった人とむし歯を治した人に、賞状を渡します。また、児童保健委員会による「白い歯を守ろう いい歯の週間」の放送をします。家庭ではしっかり歯磨きの習慣をつけてください。また、むし歯は治療しなければ治りません。先月の「ほげんだより」でも掲載しましたが、特に永久歯のむし歯を治していない人が多く、心配です。必ず、歯医者さんに行くようにしましょう。

### 楽しく育てる「かむ習慣」

お母さんのおなかの中での指しゃぶり、生まれて乳歯が生え…と成長していく過程で、6歳ごろには「かむ力」がつくと言われていています。楽しみながら「よくかむ習慣」を育てるポイントをご紹介します。

調理法にひと工夫	かみごたえのある食材を選ぶ	食事中は…
① 少し大きめに切る	① 根菜：れんこん、ごぼうなど	① 両足がつくイスに座らせる
② 生で食べられるものは火を通しすぎない	② 葉物：ほうれんそう、小松菜など	② かむ回数を一緒に数える
③ 好きなメニューに“かむ食材”をプラス	③ 魚介：海藻、干物、貝など	③ 水分で流し込まないよう声をかける

※保護者の方へ…明日、2日(水)は就学時健康診断のため、13時10分までに下校です。

# あなたの姿勢…見られています。



最近、パソコンやスマホの影響により、わん曲しているはずの頸椎が前に傾き、まっすぐになる「ストレートネック」が問題となっています。私たちの頭の重さは、体重の約10分の1と言われ（体重30kgの人は約3kg）、背骨のS字カーブで頭を支えています。しかし、首が前に15度傾いただけでもその2～3倍の重さがかかると言われます。よい姿勢は大切ですね。

<ほおづえくん>



内臓(胃や腸など)が押しつぶされて、働く力が弱くなります。また、ほおづえは歯並びにも影響します。

<ふんぞりくん>



腰に負担がかかるだけでなく、頭の重さを首で支えようとするので、首にも大きな負担がかかります。

<ひじつきくん>



背骨が左右に曲がって苦しそう。「側わん症」になる可能性も。また、肩にも大きな負担がかかります。

## よい姿勢のメリット

- ① やる気が出る。
- ② 集中できる。
- ③ 長い時間がんばれる。
- ④ 頭がすっきりさえる。
- ⑤ 勉強が楽しくなる。
- ⑥ 成績がよくなる。
- ⑦ 行動がすばやくなる。
- ⑧ バランス感覚がよくなる。
- ⑨ 内臓の働きがよくなる。
- ⑩ 見た目がかっこよくなる。

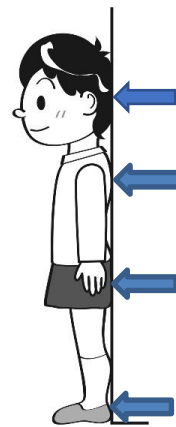


机とお腹の間は  
グー1つ分

背筋は  
まっすぐピン



足の裏は  
床にピタ



頭・背中・おしり・かかとすべてがかべにつく。

## 11月は、記念日がたくさんあります

- 1日…点字の日 日本語の点字が誕生したのは、1890年。  
 1日…いい姿勢の日 8日…いい歯の日 10日…いいトイレの日  
 9日…換気の日 対角線2か所を開けて空気の通り道を作りましょう。  
 19日…世界トイレの日 みんなが気持ちよく使うためにできることは？  
 26日…いい風呂の日 ぬるめのお湯でリラックスしましょう。

