

ほけんだより



令和5年 11月 発行
宇都宮市立五代小学校
★おうちの人と読みましょう。

秋の深まりを感じる季節となりました。今年は11月に入っても暖かい日が続きましたが、急に気温が下がり冬の便りも聞こえました。

市内ではインフルエンザによる学級休業も見られます。これまで以上に手洗い、うがいや手指消毒、イベントなど多くの人が集まる場所には、マスクの着用もお勧めします。



今月の保健目標

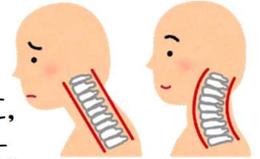
寒さに負けない体を作ろう

スマホと姿勢について～ストレートネック知っていますか～

皆さんは1日にどれくらいスマートフォンやタブレットを使っていますか？

その時、どんな姿勢になっているか思い返してみてください。

本来首の骨はゆるやかな弓なりになっていますが、長時間頭を下向きにしているために、首の骨がまっすぐになってしまうことを「ストレートネック」別名「スマホ首」といいます。



【ストレートネックの症状の例】

初期：首（頸部）や両肩の痛みやこり

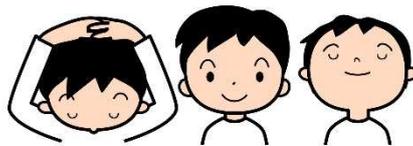
悪化すると…

- ・頭痛やめまい、耳鳴り、吐き気、気分不良など自律神経症状
- ・手足のしびれなど

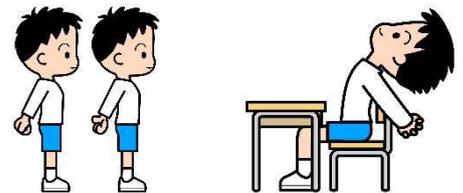
*天候が悪くなったり気圧が下がると症状が強くなる傾向があります

ストレッチ

やり方にきまりはありません。気持ちよく伸びるストレッチを続けましょう。



首を前後左右に30秒ずつ伸ばす



両手を後ろに合わせて、胸をひらき、そのまま顔を上げる

スマホなどを見る時



パソコンのモニターを高い位置にしたり、スマホを持っている腕の肘の部分を支えて、スマホを目の高さに合わせましょう。

姿勢以外での問題



スマホの普及は、姿勢だけでなく急激に両方の目が内側に寄ってしまう病（急性内斜視）や、スマホ依存など心の面でも問題はあります。

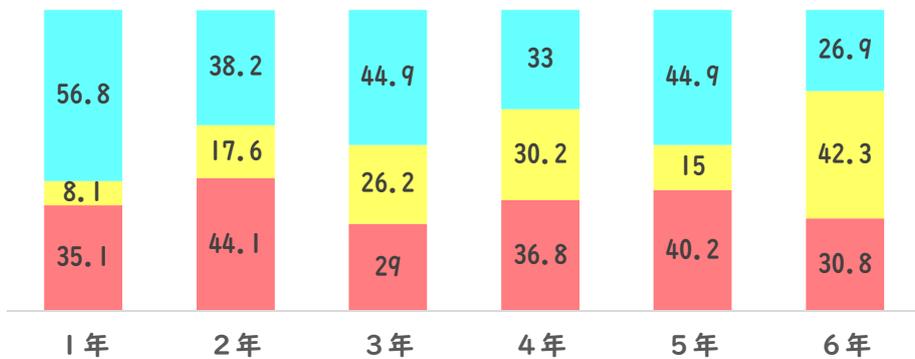
スマホの長時間使用は成長期の脳の発達にも多く影響します。



歯を大切にしよう

学年ごとの歯の状況

■ 未処置者数[%] ■ 処置完了者数[%] ■ う歯なし者数[%]



今年度実施された歯科検診の結果、五代小では、229人（35.9%）の児童がむし歯（未処置歯）がある結果となりました。学年ごとでは、2年生と5年生が40%を超えています。

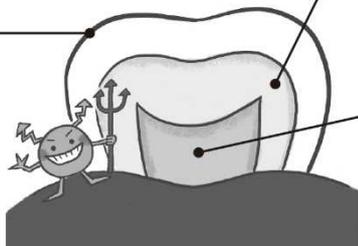
宇都宮市全体で未処置歯がある児童の割合は、17.9%ですので、本校はそれを大きく上回り、大きな課題と言えます。



虫歯はどこまで進んでいる？

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまでで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

口呼吸

デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも口がちよっと開いてい…そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。

口呼吸をしていると

- 口の中が乾燥して唾液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。

感染性胃腸炎後の登校は、登校届が必要です



感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。

主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。

