

ほげんごまり 11月

宇都宮市立石井小学校
保健室

11月7日は「立冬」です。暦の上では冬が始まりますが、本格的な冬がやってくるのはもう少し先になるでしょうか。11月は1日の温度差が大きいので、体調管理に注意が必要です。10月は、マイコプラズマ感染症、手足口病、インフルエンザ、溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症の報告を受けています。

「感染症にうつらない・感染症をうつさない」ために、個人でできることの基本は、手洗い・咳エチケット・体調確認です。集団生活をしている学校では、予備のマスクや清潔なハンカチがあること、感染予防に大変役立ちますので、ご準備やお子様へのお声がけ等、ご協力をお願いします。



11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

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ると、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、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。



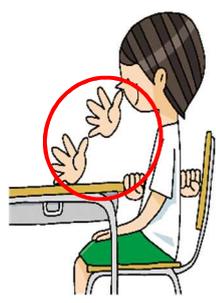
疲れやすくなる
背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



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。



☆ よい姿勢のポイント ☆



机とおなかの間、「背中と背もたれの間は、握りこぶし一つ分空けます。また文字を書くときは、目はノートから30センチ程度(パー二つ分)離します。



- 椅子に深くすわり背筋をのばします。
- 背もたれには寄りかかりません。
- 両足の裏全体を床につけます。

11月8日は



石井小のみなさんのむし歯のある人の人数は少なくなってきました。一方では、歯みがきが十分にできていないため、歯が汚れていたり、歯肉が腫れている人がいたりします。歯みがきの基本は「一本一本丁寧に」「軽い力で」「こちょこちょみがく」です。正しい歯みがきで、ずっといい歯で過ごしましょう。

“歯みがき名人”のみがき方

●こちょこちょみがき
歯と歯肉のさかい目を
小さく動かしてみがく



●かるめのみがき
歯ブラシに力をあまり
入れないでやさしくみがく



●たてみがき
前歯の裏、奥歯のでこぼこは
歯ブラシをたてにしてみがく



保護者の方へ



◆◆◇治療はお済ですか？◇◆◆

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
歯科受診率 (%)	42.3	57.1	41.3	22.7	47.6	42.9



歯科検診の時に受診のお知らせをもらった人の中で、10月末時点での治療が完了した人の割合は、学校全体で41.5%です。歯と口の健康は、肥満の防止や味覚の発達、全身の体力向上など、とても重要です。塾や習い事、保護者の方のお仕事の関係など、時間をつくるのが困難な状況もあるかもしれませんが、お子様の生涯の健康のために適切な処置を受けていただきますようお願いいたします。まだ治療中の方もいるかと思いますが、受診が終わりましたら、ぜひ報告書をご提出ください。また、春の健康診断の時にはむし歯がなくても、予防のために、半年に1回は定期健診を受けることをお勧めします。

要注意！ 歯の気圧痛



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。
もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんへ

