

# ほけんだより 11月号

令和4年11月2日  
北区立浮間小学校  
校長 宮崎史隆  
保健室 田村佳子  
藤田華子

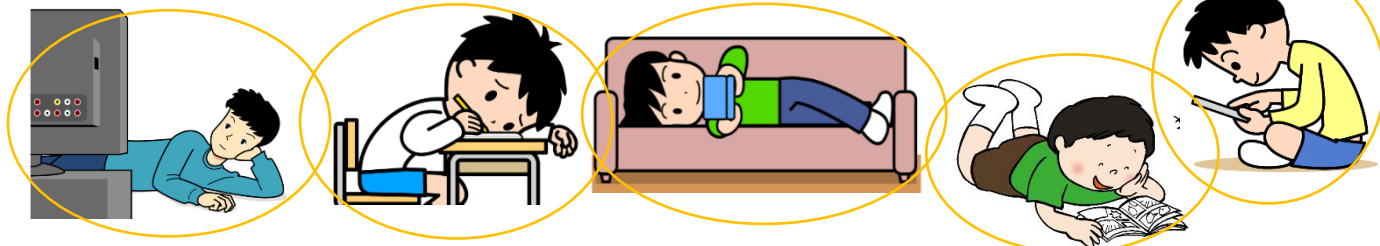
朝晩は涼しく、日中は爽やかな気候で、暑くもなく寒くもなく過ごしやすい季節となりました。秋と言えば「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」・・・と言われるように、趣味の時間を過ごしたり、何か新しいことを始めてみたりするには最適なシーズンです。子供たちは運動会や展覧会に向けて、自分の力を存分に発揮しようと張り切って練習や準備に取り組んでいます。成果の発表が楽しみです。



## 11月の保健目標 姿勢に気を付けましょう

姿勢のゆがみは、何気ない普通の生活のクセから起こることが多いと言われています。脚を組んだり片足に重心を掛けて立ったり、カバンを片側だけに掛けたり横になってテレビを見たり・・・。

子供の生活場面でも、こんな姿勢を目にすることが多くありませんか。



子供たちは骨や筋肉が大きく成長します。その大切な時期に悪い姿勢のクセがついてしまうと、腰や肩に痛みが生じたり、骨格自体が歪んで成長してしまったりします。

### ★姿勢が悪いことで起こる問題としては

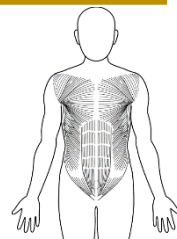
- ・肺が圧迫されて酸素を取り入れにくくなる。
- ・胃や腸なども圧迫され内臓の働きが悪くなる。
- ・筋肉が硬くなったり柔軟性がなくなったりすることで、躓いたり転んだりしやすくなる。
- ・目を近づけて字を書いたり、目を斜めに使ったりすることで、視力が低下する。

### ★改善法としては

- ・自分の姿勢の悪さを実感させる。自分を客観的に見られるように鏡や写真、動画などで自分の姿を見る。そして、どこがどのように悪いかを確認する。
- ・学習もゲームも、よい姿勢でできる環境を整える。勉強する時の机やイスの高さを調節する。テレビを見る時、タブレットや携帯ゲームなどで遊ぶ時なども、机に向かってイスに座って目の高さで画面を見るようにさせる。床やソファであぐらをかいたり、寝そべったりしてやらないようにする。

スマートフォンやタブレットなどを見るために頭を前方に傾ける状態が続くことで、頸椎の重要なカーブが無くなり真っ直ぐに伸びてしまうストレートネックが多くなっていると言われています。肩こり、首こり、頭痛、めまい、手や腕のしびれ、腰痛、心の不調など、心身に様々な影響が現れてくるので、大人も子供も要注意です。

よい姿勢を維持するには、いわゆる体幹と言われる部分の筋力が、ある程度必要です。特に背筋や腹筋が低下すると体を支えられないため、座っていてもすぐに姿勢が崩れてしまいます。小学生は筋トレなどで鍛えるより、外遊びなどで様々な動きを経験し、全身の神経や筋力を発達させることが大切です。



# いい姿勢は **なぜ** 大切!?

## CHECK!!

### あなたは大丈夫?

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている



1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

## これが“いい姿勢”



## いいこといっぱい

### 1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



### 2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



### 3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?



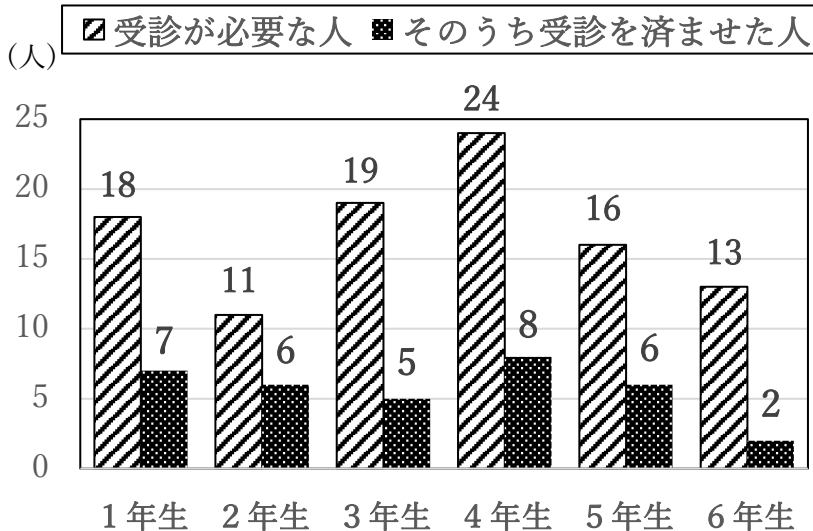
11月8日は



春の歯科健診の結果、むし歯や歯並びなどに関して、歯科医を受診していただきたい方に、「歯科健康診断結果のお知らせ」(黄色い用紙)で、『要受診』の該当する項目に○を付けてお渡ししました。

10月末の時点で、学校に受診報告書が提出された数から、受診率を集計してみました。各学年の受診が必要な人と、そのうち受診を済ませたと報告があった人の状況です。グラフをご覧ください。

## 歯科 受診率



全体では、約6割の人がまだ受診をしていない様子がうかがえます。特にむし歯は放っておいても治ることはなく、進行していくものなので心配です。

今年は秋の歯科健診を行わないので、11月8日の「いい歯の日」に合わせて、まだ受診報告書が提出されていない人に再度、黄色い紙をお渡します。早めの受診をお願いします。

なお、受診済みや受診しない理由がある場合は、その旨をご連絡ください。

