11がつ ほけんだより

R4.　10. 28

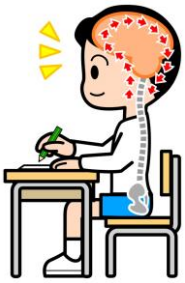
芳野小

保健室

秋晴れの過ごしやすい日が続いています。朝夕は気温が下がり、体調をくずしやすい季節でもあります。いったん落ち着いた新型コロナもまた少しずつ増加傾向になっており、この冬はインフルエンザとの同時流行も心配されています。これから寒くなるにつれ窓やドアをしめ切ってしまいがちになり感染しやすい環境になります。部屋の換気には十分注意し、マスクの着用やこまめな手洗いもきちんと続けるようにしましょう。

今月の保健目標：　姿勢を正しくしよう！

よい姿勢で学習能率アップ！



長時間、背筋を伸ばしたままの姿勢を保つのは疲れますね。

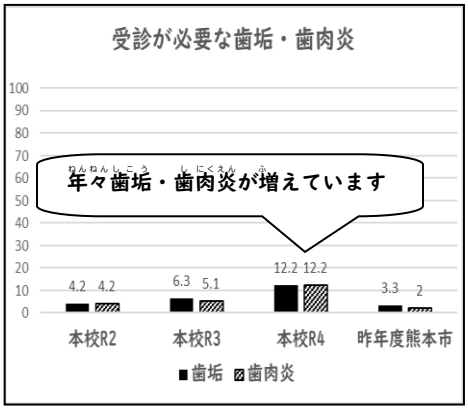
なぜなら、背骨を支える筋肉を使わなくてはならないからです。実際に、姿勢のよい人と悪い人の筋肉をMRI検査で比べてみると、姿勢のよい人は「脊柱起立筋」や「腹筋」が太くて丈夫なことがわかるそうです。

日ごろから意識して、「背筋を伸ばした姿勢」を心がけたり、よく運動して全身の筋肉を使うことで、筋肉が鍛えられ、よい姿勢を保てるようになります。

背中や首を曲げる
↓
血流が悪くなる
↓
脳へ栄養や酸素を十分おくることができない
↓
脳の働きが悪くなる

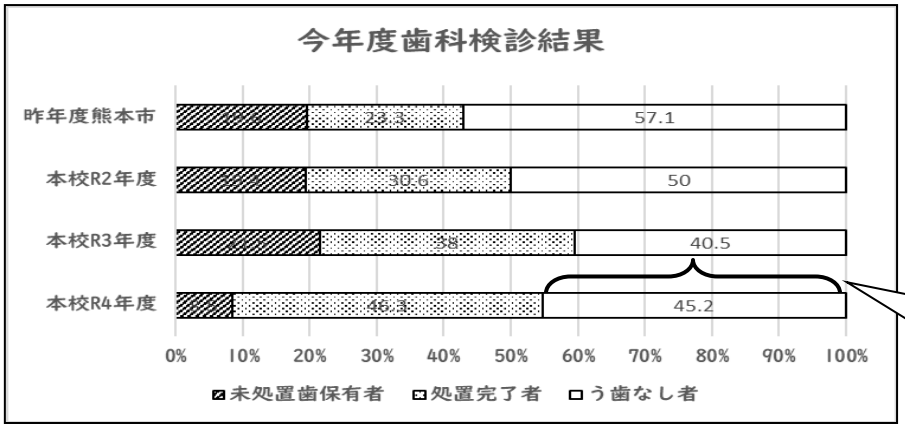
ノートやタブレットから目を30 cm以上はなすことで近視の予防にもなります。

むし歯や歯肉炎にならない いい歯をめざそう！



6月のほけんだよりでもお知らせしましたが、本校は、受診が必要な歯垢・歯肉炎のある児童の割合が熊本市全体と比べて大変多くなっています。また未処置のむし歯を持つ児童の割合はかなり減少したものの、むし歯になる人の割合は、熊本市全体と比べて高く、う歯なし者の割合は低くなっています。

80歳で20本の歯を持つためには、子どもの頃から歯垢をていねいに取り除く習慣を身に着けることが大切です。



う歯なし者がもっと増えますように

予防しよう！ 歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。

毎日の歯みがきが予防・対策の基本

好き嫌いせず栄養バランスよく食べる

ぐっすり寝て疲れを残さない

歯医者さんで定期検診を受ける