

すこやか

平成29年11月7日
高岡市立牧野小学校

◆寒さに負けず、よい姿勢で過ごそう

背骨はとても大切！

神経が通っている

重い頭を支えている

体全体を支えている



背骨は頸椎（首の骨）から尾骨までの32～34個の骨が連なってできています。骨が細かく分かれていることで、色々な方向に滑らかに動かすことができます。

背骨を横から見ると、首と腰の部分は前に曲がり、胸の部分は後ろに反って、アルファベットのSのような形になっています。

背骨がS字カーブになっているおかげで、4～5kgもある重い頭を支えることができ、歩いたり、走ったりしたときの振動が、直接脳に届かないようになっています。また、体のバランスをとり、いろいろな動きを無理なくすることができます。

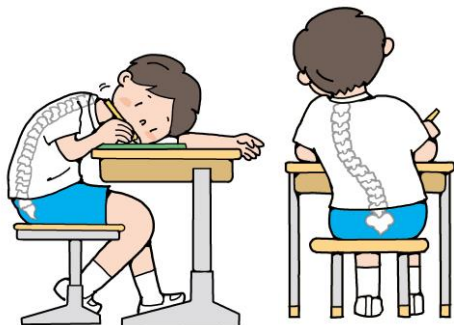
姿勢が悪いと…

「よくない姿勢は万病のもと」といわれるぐらい、姿勢と健康はとても深いつながりがあります。

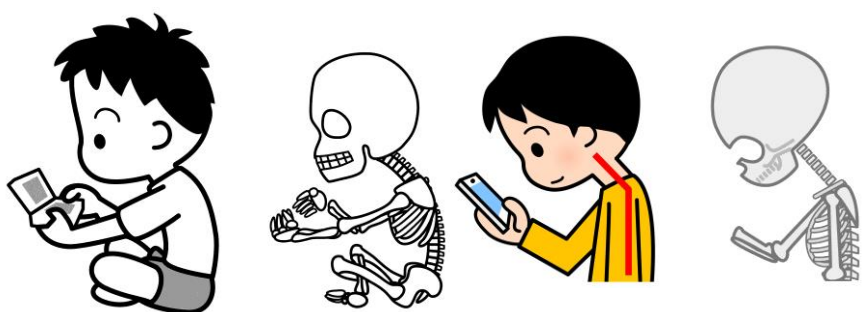
★背中を丸めて前かがみになる、いすに浅く座って手足を前に投げ出すといった姿勢を続けていると、大切なS字カーブを支える筋肉が弱くなり、頭痛、首や肩の痛み、腰痛等を招きます。

★視力が低下したり、背骨が曲がったりする原因になります。

★姿勢が悪いと、血液の流れが悪くなったり、内臓が圧迫されて働きが悪くなったりすることがあります。



字を書く時の姿勢は？



ゲームやスマートフォンを使っている時の姿勢は？

よい姿勢は健康をつくる条件のひとつ！

特に寒い季節は、背中を丸めて縮こまった姿勢になりがちです。学習中や歩く時は、意識してよい姿勢を保つようにしましょう。



- おなかと背中に「ゲーひとつ」
- 足は「ぺったん」
- 背中は「ぴん」

◆校内持久走大会に向けての健康管理

11月14日(火)に校内持久走大会があります。11月13日(月)に「大会当日健康調査票(参加同意書)」を配布します。調査票に記入、押印の上、大会当日に忘れずに学校に出してください。

さて、朝夕冷え込むようになってきました。子供たちは、持久走の完走を目指して練習をがんばっています。持久走大会には、体調を整えて参加できるよう体調管理に努めてください。

～毎日の生活で気をつけること～

- 1 睡眠を十分にとる。(夜ふかしはしない)
- 2 朝ごはんを必ず食べる。
- 3 排便する習慣を付ける。
- 4 汗ふきタオルや水筒を持参する。
- 5 登校前に健康観察を行う。体調が悪い場合は無理に走らず、早めに病院で受診する。

◆2学期の歯科健診より

毛先が開いた歯ブラシでは……

歯や歯肉とのさかい目がしっかりみがけません!

歯ブラシをウラから見て、毛先がはみだしてきたら、とりかえよう

だ液がたくさん出てむし歯を防いだり、消化を助けたりする

あごをよく動かすと脳細胞が活性化する

よく「かむ」といいことたくさんあるよ

口のまわりの筋肉がきたえられ、発音がよくなったり、力を入れるときにかみしめることができる

満腹中枢が働いて食べすぎを防ぐ

10月26日(木)に歯科検診を行いました。むし歯があった児童は61人(12.8%)でした。むし歯があった児童の中には、1学期のむし歯が未治療のため、2学期もむし歯だった児童もいます。一生使う大事な歯です。治療・相談が必要な児童は、早めに歯科医院での治療・相談をお願いします。

11月8日は「いい歯の日」です。歯垢(プラーク)はむし歯や歯肉炎の原因です。歯みがきの際は、みがき残しがないように、ていねいなブラッシングを心がけ、歯と歯肉の健康を保ちましょう。

◆これから気を付けたい感染症の予防対策について(インフルエンザ・感染性胃腸炎)

風邪・インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎等、感染症の流行が心配される時期になってきました。手洗い・うがい、換気等の予防法をご家庭でも励行していただく一方、日頃から『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』で体の抵抗力・免疫力を高めることも非常に大切です。病気になりにくくなると同時に、重症化も防げます。

インフルエンザは例年12月～3月頃に流行し、例年1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、ワクチン接種をされる場合は、12月中旬までにワクチン接種をしましょう。



ハカチマスクも持ってますか?