～保健だよりは、家庭と保健室を結びます～

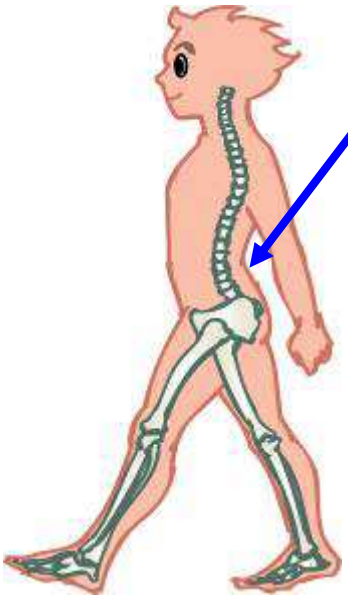
すこやか

NO. 9　保護者の皆様へ

平成27年11月10日
高岡市立牧野小学校

子供たちは持久走大会に向けて練習をがんばっています。大会当日は、練習の成果が発揮できるように、十分体調を整えて参加してほしいと思います。

◆寒さに負けず、よい姿勢で過ごそう



Ｓ字カーブのひみつ

背骨は頸椎（首の骨）から尾骨までの 26 個の骨から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。

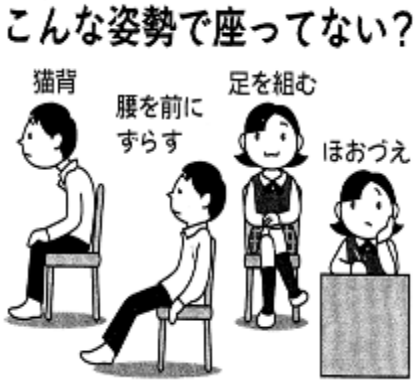
このＳ字カーブのおかげで、歩いたり、走ったりしたときの振動が、直接脳に届かないようになっています。また、体のバランスをとり、いろいろな動きを無理なくすることができます。

よい姿勢は健康をつくる条件のひとつ！

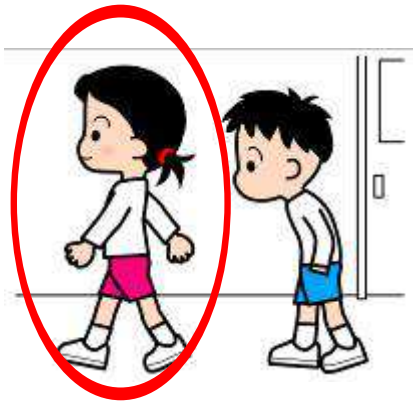
★　背中を丸めて前かがみになる、いすに浅く座って手足を前に投げ出すといった姿勢を続けていると、大切なＳ字カーブを支える筋肉が弱くなり、頭痛、首や肩の痛み、腰痛等を招きます。

★　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。

★　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。



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。学習中や歩くときは、意識してよい姿勢を保つようにしましょう。



◆11月の保健行事

11 月 12 日（木）歯科検診（全学年）

※治療カードをもらったら、速やかに歯科医院で治療を受けましょう！

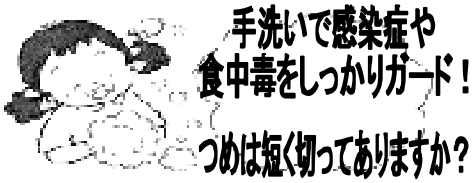
むし歯や歯肉炎の主な原因は歯垢です。歯と歯の間、歯と歯肉の境目等、磨きにくいところを鏡で確かめながら磨くようにしましょう。

歯肉が赤く腫れ、ぶよぶよした感じだと歯肉炎かもしれません。歯と歯肉の境目をていねいに磨くように心がけましょう。軽い歯肉炎だと、ていねいな歯みがきで、歯肉がピンク色で引き締まった健康な歯肉に治ります。

◆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）

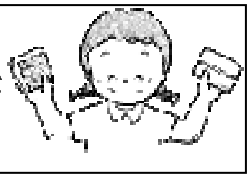
風邪・インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎等、感染症の流行が心配される時季になってきました。**手洗い・うがい、換気等**の予防法をご家庭でも励行していただく一方、日頃から**『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』**で体の抵抗力・免疫力を高めることも非常に大切です。病気になりにくくなると同時に、重症化も防げます。

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。



ハンカチ持ってますか？

トイレの後や給食の前の手洗いで使用します。感染症、食中毒の予防に清潔なハンカチを毎日持たせてください。



◆睡眠不足がもたらす健康問題　－睡眠障害－

睡眠障害とは、十分に睡眠がとれないことが原因で体や心に様々な悪影響が出る状態のことを言います。睡眠が足りない時にいつもより高い熱が出たり、めまいや頭痛等の体調の悪さを訴えたりするような時は、しっかり睡眠をとり、体を休ませることが大切です。小学生は９～10 時間の睡眠が必要です。十分な睡眠が取れているか就寝時刻と起床時刻を見直したり、子供たちが寝付きやすい環境を大人が整えてあげたりすることも大切です。

睡眠障害による悪影響

□イライラしやすい。　□朝起きられない。
□学校へ行きたくなくなる。　□体調不良が現れる。
□平日に比べ休日にたくさん寝る、起きる時間がいつもより１時間半くらい遅い。
□昼間に眠い。

こんな症状はありませんか？

夜しっかり眠るために

□６時 30 分までに起きて朝食をしっかり食べる。
□日中は体をよく動かす。
□夕食と入浴は早めに済ませ、寝る前のゲームやパソコンはやめる。