

# ほけんだより

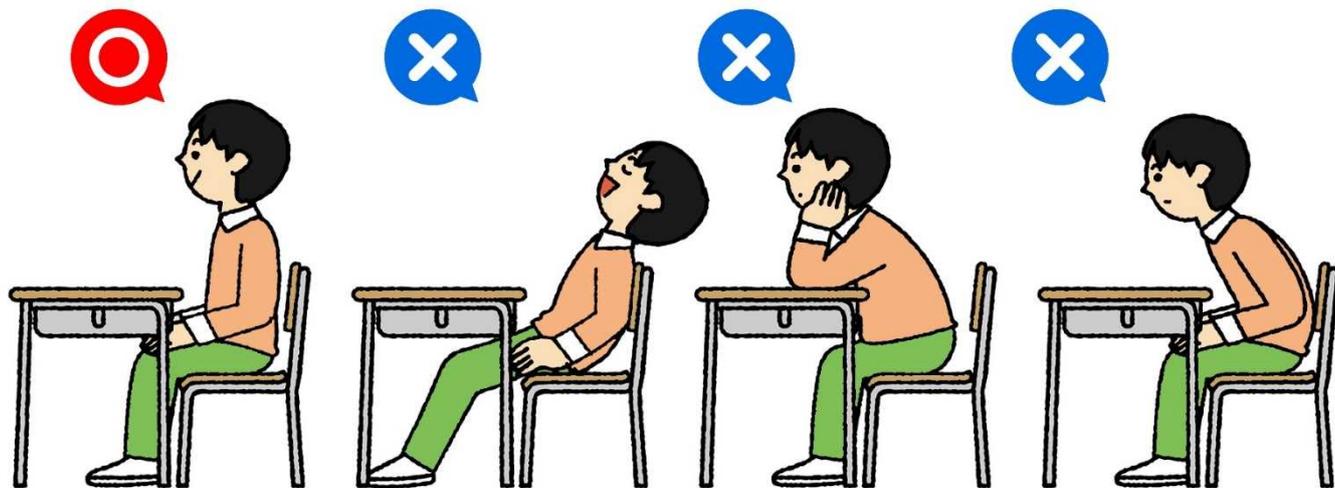


三島市立佐野小学校  
保健室  
令和5年11月6日

持久走チャレンジ期間がスタートしました。元気に走り結果を出すためにも、前日の夜は早くねむって疲れをとり、朝ごはんをきちんと食べて1日のエネルギーをチャージしましょう！さむくなり、かぜやインフルエンザも本格的に流行り始めてくるので、持久走の後にもしっかりと手洗いうがいをしてくださいね。



## 姿勢を正しくしよう



机とおなか、いすと背中の間は「グー」！こ分あけ、背すじはのばし足は床にしっかりつけるのが正しい姿勢です！

### 「あさく座る」

重い頭が前に出てしまい、肩こりや腰痛を引き起こします。

### 「ほおづえ」

片方の腕に体重がかかるので、背骨のゆがみにつながります。

### 「ねこぜ」

頭の重さが首から背中にかかり、首や肩、腰への大きな負担になります。

学校でもお家でも、正しい姿勢で生活できるとよいですね。テレビを見るときやゲームをするときにも、寝ころがって見たり使ったりせず、座って正しい姿勢を心がけましょう。

## 「ストレートネック」にきをつけて！

「ストレートネック」とは、その名前の通り、「首の骨がまっすぐになってしまっていること」です。人の首の骨は、頭の重さを支えるために、カーブをしています。しかし、ゲームやスマートフォン、パソコンなどを行っている時のうつむいた姿勢を長く続けていると、首に負担がかかってしまい、ストレートネックになってしまいます。ストレートネックになると、首のいたみ、肩こり、頭痛など、体によくないことがたくさん起きてしまいます。



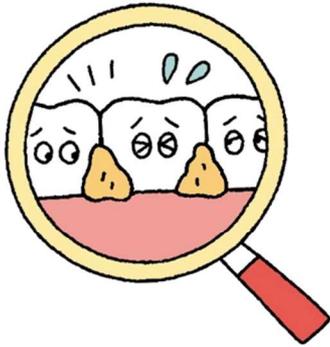
あなたの「姿勢」+「メディアを使う時間」はどうか？

「姿勢」+「メディアを使う時間」に気をつけよう！

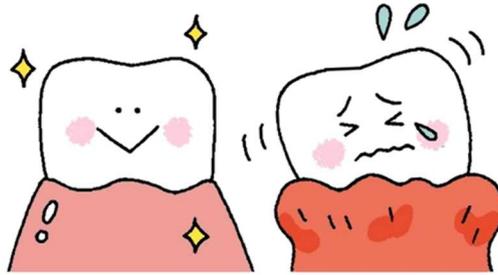


# 「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。いい歯でいるためには、歯の大切な役割“かむこと”に欠かせない、歯肉が健康であることがとても大切です。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、腫れたり痛んだり、ひどい場合には歯がぬけたりしてしまうこともあります。歯はもちろん、歯肉の健康にも気を付けましょうね。



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

## 保護者の方へ

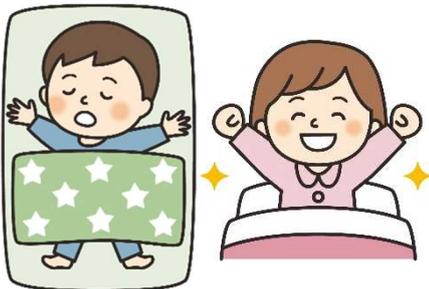
6月の歯科検診後に配布しました、歯科検診のお知らせの「受診のお勧め」に○があり、未だ受診されていないご家庭は、お早めの受診をよろしくお願い致します。



## さのっこキラキラ 生活習慣

グッとさむくなり、かぜをひきやすい季節となりました。インフルエンザやノロウイルスなど冬にかかりやすい感染症はもちろん、引き続き新型コロナウイルスにも注意が必要です。まだ完全に冬が訪れていない今の時期から、健康を意識した生活を送ることを心がけてください。

● 早ね早起きで規則正しい生活を



● 手洗い・うがいを忘れずに



● 食事は栄養バランスよく



● 調子が悪いと感じたら無理せず休よう



● 冬に備えて体力をつけておく



● せきが出るときにはマスクをつける

