

すくすく・11月号

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

11月の保健行事

・17日(金) 学校保健委員会

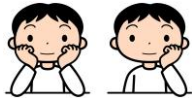
ずいぶん風が冷たくなってきました。まだ寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすい季節と言えます。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、かぜやインフルエンザに負けない体づくりをしていきましょう。



◆よい姿勢と鼻呼吸で、健康に！

小学生の時期は、あごの骨や骨格が成長途中であり、この時期にほおづえをつく習慣があったり、継続的に口呼吸を続けたりすることで、骨格や歯並びに影響が出ることがあります。

・ほおづえの影響



頭をあごの部分で支えますが、頭はボーリングのボールくらいの重さがあるので、あごには相当の力がかかります。「ほおづえ」を常時続けていると、あごが変形して歯列がゆがんだり、頸椎や脊柱の骨が曲がり、骨盤までずれたりすることもあります。あごの関節にも負担が生じるため、顎関節症になりやすくなります。

・口呼吸の影響



最近、アレルギー性鼻炎の増加や長期間のマスク着用により、口呼吸が増加していると言われています。口呼吸では、次のような症状が出やすくなります。

- ・発音が不明瞭になる（特にサ、タ、ナ行）
- ・感染を起こしやすくなったり、アレルギー体質になったりする機会が増える
- ・酸素を十分に取り込めないため、疲れやすくなり、集中力が低下する

これらの癖に対して、「舌、唇、あごを動かすための筋肉」の発達を促し、「よく噛める」ようにすることが大切です。**硬めのキシリトールガムを噛んだり、日常の食事で噛み応えのあるものを意識して食べたりすることで、1～2か月で筋肉量がアップするそうです。**また、子どもに適したものを選択し、噛む意欲を継続することも大切です。



※参考：日本学校保健会「『生きる力』を育む学校での歯・口の健康づくり」、令和元年度健康教室第763集、おぎの矯正歯科 荻野茂「『態癖』について」、東山書房より

◆足のうらピタッで、かむ力アップ！

食事の時に、足が床に付いていますか。足を床にぴったり付くようにして食べることで、かむ力などがアップし、消化・吸収もよくなります。また、かむ回数が増えてだ液もよく出るため、脳や味覚の発達、歯の病気の予防等の効果も期待できます。



足がぶらぶら

踏み台を置いて床に足を付けると…

かむ力、かむ面積、かむ回数アップ！



足のうらピタッ

◆その1 マラソン練習・大会がんばろう！

今年もマラソン大会の季節がやってきました。大会当日に、練習の成果を十分に発揮できるように、日頃から健康管理に努めましょう。



◇体調を整えておこう！

手洗い等をこまめにし、かぜやインフルエンザを予防しましょう。また、食事と睡眠をたっぷりとって、免疫力を高めておきましょう。

当日の登校前には、体調を必ずチェック。よくない場合は、無理せず家で休みましょう。

◇コツは姿勢と呼吸！

呼吸がおろそかになると、息苦しくなったり疲れやすくなったりします。走っているときは、①背筋をのばす、②お腹を膨らます腹式呼吸をする、③鼻から吸って口から吐くことで、よりたくさん酸素を取り入れることができますよ。



◇走った後は、クールダウン！

すぐには立ち止まらず、小走りから歩きへ徐々にスピードを落としてください。急に立ち止まると、下半身の血液が心臓に戻ることができないために、失神したりめまいを起こしたりすることがあります。

クールダウンをしっかり行うことで、疲れのもと（疲労物質）が溜まりにくくなり、汗の目の疲れを拭えることができます。



◆その2 クイズ！きけんな子をさがそう

ある学校の、休み時間の様子です。子供たちが元気に体を動かして遊んでいますが、けがをしそうな危険な子供もいますよ。

下の絵の中から、けがをしそうな場面や、危険な場面を5つ探してみましょう。また、どうしたら予防できるか、考えてみましょう。
※答えは保健室前に掲示します。

