

保健だより

令和6年11月1日
墨田区立第一寺島小学校

運動会が終わり、秋が深まってだんだんと肌寒さを感じるようになってきました。生活習慣を整え、引き続き朝の健康観察をお願いします。



<せきエチケット>

その1 鼻と口をおおう

その2 とっさの時は「袖」でカバー

手で覆ったときはすぐ石けんで洗うのが理想です。

その3 マスクをつける ウイルスを含んだ飛沫の飛び散りを防ぎます。

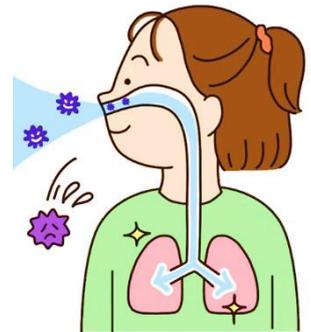


からだのしくみで病気を予防

鼻こきゅうのススメ

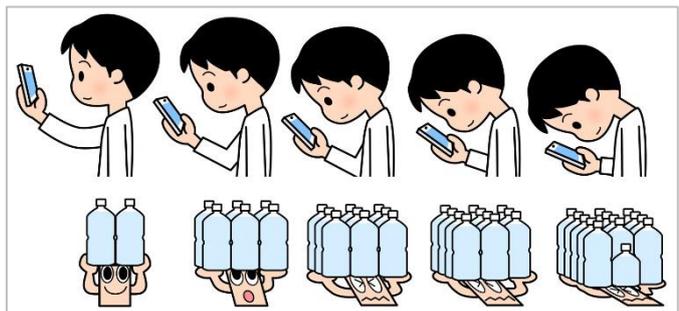
乾いた空気が口から入ると、喉が乾燥し抵抗力が落ちるとされています。また、空気中を漂うウイルスなどもそのまま入り感染しやすくなります。一方、鼻は吸い込んだ空気に湿り気を与えることができ、鼻毛が埃やウイルスなどの侵入を防ぐ役目もあります。

呼吸の時、口が開いていませんか？ 少し意識することで、体が本来もっている仕組みをうまく活用して鼻呼吸で病気を予防できるかもしれません。



11月の保健目標 よい姿勢をしよう

ゲーム機やスマートフォンで、ゲームをしたり動画を観たりすることが、低年齢化しています。つい、背中を丸めて画面を凝視したり、近距離で長時間使っていたりすることはありませんか。学習にもタブレットが活用されているので、利用時間やルールに加えて、姿勢や使い方についても意識を高めたいと思います。



上の図は、首の角度と負荷の関係を表す図です。頸椎はゆるやかにS字状にカーブ（前方に彎曲）していることで、数kgの重さがある頭部を支えられる仕組みになっています。うつむいて頸椎が真っ直ぐになっている（ストレートネック）状態が続くと、首にかかる負荷が大きくなります。首・肩の痛みや凝り、不眠、頭痛、めまいなどの症状を招くこともあります。大人も子供も注意が必要です。意識的に休憩やストレッチを取り入れて予防ができれば理想的です。

こんな姿勢で生活していませんか？



11月8日は「いい歯の日」

秋季の歯科健康診断後、むし歯の受診報告が提出されていないご家庭に再度通知を配布させていただきました。早めの受診をお願いします。(行き違いの際は申し訳ありません。) むし歯がなくても定期的なケアがお勧めです。

11月9日は「換気の日」

いい空気『いい(11)く(9)うき』の語呂合わせだそうです。風が冷たくても、定期的に部屋の2方向の窓(ドア)を開けて空気の入れ換えを。対角線上の2箇所を開けると効率的に換気ができます。

11月10日は「いいトイレの日」

うんちは **カラダの中からのメッセージ**

色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。

セルフケアとプロケアで 健康な歯に！

日常的な セルフケア



自分自身で歯ブラシやデンタルフロスなどを使ってプラークを落とす



定期的な プロケア

歯科医院を受診してプロによる歯石とプラークの除去をもらう



11月26日は「いい風呂の日」

湯船につかることは体を温めるだけでなく、リラックス効果もあります。お風呂で上がった体温が下がっていくことで眠くなり寝やすくなります。

寝たい時間の1~2時間くらい前の入浴がお勧めです。



寒くなりますが、心はあたたかく♡ 心身が、よりいい(11)状態で過ごせますように願っています。