

ほけんだより

横浜市立上瀬谷小学校
保健室

もうしよ 猛暑の続いた夏でしたが、どのように過ごしましたか？

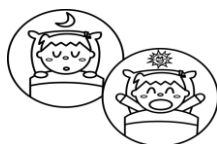
これからの時期は、夏の疲れが残っていること、一日の中で気温差が大きくなることから、体調をくずしやすくなります。早寝早起きなどの規則正しい生活を心がけましょう。



★まだまだ暑い日は続きます。熱中症予防をしっかりとしましょう。

睡眠をしっかりと とりましょう

練習が始まると、ふだんよりも活動量が増えます。睡眠不足が続くと、体力を維持する力が落ち、体温の調節機能も低下します。



朝食を必ず 食べましょう

朝は、寝ているときにかいた汗で水分が不足しがちです。食事で水分と塩分もとることができます。朝食を抜いての午前中の活動は大変危険です。



水分をこまめに とりましょう

汗をかく活動の時には、のどがかわいていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。水筒の中の氷が多すぎると、飲める水の量が少なくなってしまうので気をつけましょう。



☆9月7日(月)に「歯と口の健康チェック」があります。

歯科衛生士穂積さんのご指導のもと、全校「歯と口の健康チェック」を行います。

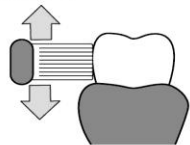
昨年度は全校で72% (205人) の人がA「きれい」でした。今年もしっかりみがいて、もっと多い人がAをとれるといいですね。

今年はAでなかった5・6年生はこの日の中休み、3・4年生は給食後もう一度検査を受けることができます。ですので、3年生以上は全員歯ブラシを持ってきてください。全員でAの口の気持ちよさを実感しましょう。

正しいブラッシングで病気予防 ——「食べたらみがく」を実践しよう

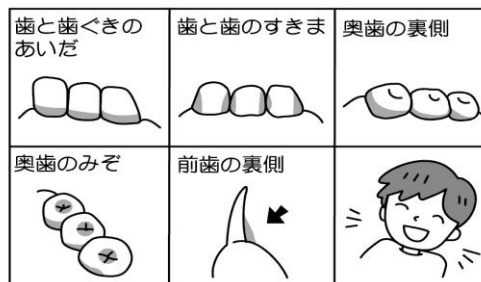
はみがきのポイント

- ・毛先を歯にきちんと当ててみがく
- ・軽い力でみがく
- ・強い力でみがき続けると歯の表面がすり減ってしまうので注意！



みがき残しに注意

むし歯や歯周病の原因は歯垢（プラーク）。このプラークは唾液中の細菌が食べかすから作るもの。予防には、食べかすがプラークに変わる前、食後3分以内の歯みがきが効果的です。



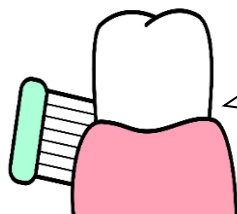
※健康手帳は10月の視力検査まで、全てが終わってからお返しします。早めに検査結果をお知りになりたい方は、保健室（荻原）にご連絡ください。

☆「歯肉炎」をチェックしよう！

健康な歯肉はピンク色でぎゅっと引きしまっています。この歯肉が赤い色をしていたり、はれて丸くなっていたりするときには「歯肉炎」と思われます。今度の検査で「G（歯肉がはれている）」をもらった人は、この「歯肉炎」を起こしている可能性が高いです。

軽い歯肉炎なら、ていねいなブラッシングで歯垢を落としていけば、治すことができます。

おうちの人やお医者様と相談して、健康な歯肉をとりもどしましょう。



歯ブラシを少しなめにして、毛先が歯と歯肉のすきまに届くように、こきざみに動かします



歯と歯の間はデンタルフロスできれいにしましょう。Y字型のタイプが使いやすいよ。



☆今年の保健重点テーマは「大切にしよう『いのち』大切にしよう『からだ』」です。

今年は低・中・高別にテーマを設定しています。



・「グー、ピタッ、おしり、たてる」の合言葉について

◇◇◇◇◇次の資料を参考にしました。◇◇◇◇◇

姿勢指導は「背すじをのばす」「背中をピン」という指導が以前は行われていましたが、近年変わってきています。

良い姿勢をとろうとして、背すじを意識して伸ばすと、背中の筋肉（脊柱起立筋群）を使うので、しばらくすると疲れて背中を丸めたくなくなってきます。

骨盤を立てた状態では、腰部多裂筋や内腹斜筋（インナーマッスル）を使うので、疲れにくく持続しやすい姿勢といえます。

背すじをピンではなく「骨盤を立て」「頭がつりさげられている」ように座ることで、立てた骨盤にリラックスした上半身がまっすぐの姿勢を保つことができます。

教室での時間、児童が座ったり、立ったりする授業の中で、良い姿勢のためのキーワードを言い意識させること

とで、よい姿勢の方が気持ち良いことを学ぶことができます。児童期に良い姿勢を身につけることができれば、それは生涯にわたる財産となるでしょう。参考：小学保健ニュース№1350 付録 2024年2月8日発行「良い姿勢は生涯にわたる財産」聖隷クリストファー大学国際教育学部 子ども教育学科 教授 和久田佳代



今年も「グー、ピタッ、おしり、たてる」の合言葉を入れて、すぐにできるしせい体操にとりくみます。9月は「しせいピンゴ」の取り組みとともに、広めていきたいと考えています。学校生活の中でもご家庭でも、「グー、ピタッ、おしり、たてる」の合言葉で良い姿勢を身につけることができたらいいですね。

