11月 ほけんだより

令和３年度
東小学校 保健室

11月の保健目標

姿勢を正そう

ぐう・ぺったん・ぴん で正しい姿勢になろう！！

悪い姿勢をとり続けていると、体全体のゆがみにつながり、肩こりや頭痛、あごのゆがみなどが起こります。お勉強が長時間集中できなかったり、体が痛くなってしまったり・・・。悪い影響がたくさんあります。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、直すのはむずかしいものです。

骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ気をつけて「ぐう・ぺったん・ぴん」で正しい姿勢を習慣づけるようにしましょう。

- ✿ おなかとせなかに ぐうひとつずつ
- ✿ あしはゆかに ぺったん
- ✿ せすじはぴん

タブレットを使うときの姿勢 こうなっていませんか？

目と画面が近いよ

◎目と画面は３０ｃｍ離しましょう。
明るさや文字の大きさを調節してね！

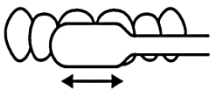
目に優しい姿勢だね！

これから寒くなってくると、下を向いて背中を丸めている人が多くなります。これは、体の中心がなるべく寒さにふれないように、体が丸くなってしまうためです。寒さから体を守るためにも、温かい服装をして、背骨（せすじ）を伸ばすことを意識していきましょう。

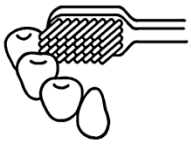
11月8日は いい歯の日 です。

ハブラシをじょうずにつかっていますか？

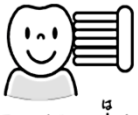
みがく前にハブラシをチェック



力をいれすぎないようにしてこきざみに動かす



奥歯はつま先をつかう



まっすぐあてる

ハブラシは、歯に 歯と歯肉のさかいめは少しかたむけて

保護者の方へ

【歯科治療状況調査について】

子どものむし歯は、歯痛による集中力低下や学力低下につながるだけではなく、十分に食事がとれずに栄養不良となることや、熟睡できずに睡眠不足となることが知られています。栄養不良や睡眠不足があると、子どもの成長や発達にも悪影響があります。また、精神的な影響として、むし歯があるために人前で笑えなくなるなどによって、自己肯定感が低下すると報告されています。

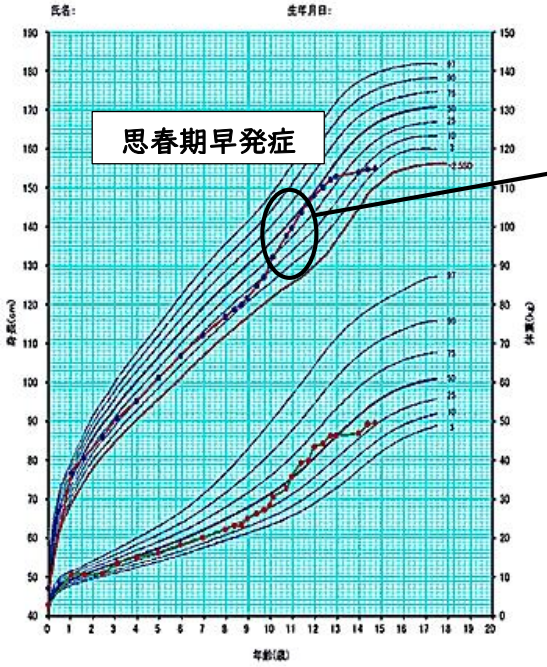
６月に実施した歯科検診で受診が必要とされた方、受診はお済みでしょうか。受診結果が未提出の方（１０月末時点）に、「歯科治療状況調査」をお渡しします。現在の治療状況をご記入の上、担任まで提出をお願いいたします。

【子どもの発育について】

本校では、学期ごとに身体計測を行い、その結果を保護者の方にお知らせしています。１学期には、通信票と一緒に成長曲線を配付しました。お子様の成長の様子をご覧いただけたかと思います。

成長曲線は、性別・年齢別に身長体重の平均値やばらつきの幅を示した曲線です。お子様の成長の様子を視覚的に確認することができます。からだの大きさや発育のスピードは一人ひとり個人差があるので、身長・体重とも基準線に沿って滑らかに成長していれば問題ありません。急に基準線を外れたり、上下したりする場合は、何らかの病気や精神的な問題が隠れていることもあります。

男子 身長・体重発育曲線



早い段階で身長の伸びが大きい場合は、思春期が早く訪れる**「思春期早発症」**が疑われることがあります。

> 標準成長曲線に沿わず、身長の伸びが急に大きくなり、成長曲線が上向きになってきています。
> 思春期が早く始まった可能性があります。

このような場合、専門医の早期受診をお勧めします。

このほかにも、お子様の成長の様子で何か気になることがありましたら、学校までご相談ください。