

ほげんだごまり 11月

令和6年11月
佐敷小学校
保健室 岩田

11月7日は『立冬』です。立冬とは、冬の始まりの日とされています。まだまだ冬らしくない暑い日もありますが、ぐっと気温が下がると体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事・てきどな運動・十分なすいみんをとって、今のうちから寒さに負けない体づくりをしておきましょう。

【11月の保健目標】 姿勢を正しくしよう

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。



よい姿勢の合言葉は

グー ペタ ピン

佐敷小学校 歯のけんこうじょうたいは？

●むし歯があった人

48人 / 241人中

●むし歯の治療がすすんでいる人

11人 / 48人中

(11/6 現在)

6月の歯科検診の後に、結果をお渡しました。その後、治療が終了したお知らせが学校に戻ってきたのは、11人(22.9%)です。

むし歯は放置しておいて治るものではありません。むし歯をきちんと治すことは、歯を大切にすること意識を高めることにもつながります。

歯科医院を受診した人は、学校までお知らせをお願いします。(プリントをなくされた場合は、電話や連絡帳でも構いません。)

『おしゃれ障害』 聞いたことがありますか??

『おしゃれ障害』とは、おしゃれをすることで肌や体に起きるトラブルのことです。

おしゃれは楽しい、かわいい、わくわくする・・・良いこともたくさんありますが、健康に良くない影響を及ぼすこともあります。

特に、みなさんのような小学生の肌は成長途中で、皮ふも薄く、やわらかく、乾燥しやすく、傷つきやすいデリケートな構造です。まれに、大人になっても治らない健康被害が起きることもあります。後悔しないように、正しい知識を持っておきましょう。



ピアス

●細菌に感染

ピアスは耳たぶなどの皮ふに穴をあけるもので、穴をあけるときに細菌が入ることによって、長い間、耳が赤く腫れたり、膿んで汁が出てきたりすることがあります。



●アレルギー

長時間、金属のピアスと皮ふが触れることで金属アレルギーになりやすいと言われています。ピアスをつけたままで汗をかくと、金属の成分が溶けだし、皮ふの成分と結びついて起きるとも言われています。

一度金属アレルギーを発症してしまうと、大人になってもアレルギー体質が続き、ほかのアクセサリーをつけられなくなったり、歯の治療のために金属が使えなくなったりします。



●けが

耳に付けたピアスをどこかに引っ掛けてしまうと、思わぬけがにつながってしまうことがあります。

ヘアカラー

カラー剤には、多くの化学物質が使われています。子どもの頭皮はやわらかいので、かゆくなったり、皮がむけたり、腫れたり、溶けて傷ができたりすることがあります。

また、強いカラー剤の成分のために、髪の毛が痛んだり、抜け毛や切れ毛が増えたりします。



保護者さま

保護者の方から子どもたちの心身の健康についてお話をいただきました！ありがとうございます。

今回はその内容を取り上げさせていただいています。

今後も家庭で困っていること、知りたいことなどぜひ教えていただくと、養護教諭としても嬉しいです。

ほけんだよりへのご感想やご意見を募集しています!⇒

