



平成24年11月2日  
品川区立浅間台小学校 保健室

朝は寒いと感じる日もあり、冬が近づいていることを実感します。からだがかぜに慣れていない上、空気の乾燥がすすむこの時期は、かぜをひきやすい時期でもあります。手洗い、うがい、マスクをしっかりと、かぜを予防しましょう。

11月の保健目標

かぜを予防しよう



# 11月8日は いい歯の日

10月25日(木)に、秋の歯科検診がありました。結果は以下の通りです。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
受診者数	21人	16人	20人	15人	17人	10人	99人
むし歯(要観察歯含む)あり	4人 (19.0%)	2人 (12.5%)	3人 (15.0%)	3人 (20.0%)	5人 (29.4%)	2人 (20.0%)	19人 (19.2%)
歯垢(汚れ)あり	3人 (14.3%)	2人 (12.5%)	2人 (10.0%)	4人 (26.7%)	5人 (29.4%)	3人 (30.0%)	19人 (19.2%)
治療してむし歯なし	9人 (42.9%)	3人 (18.8%)	4人 (20.0%)	6人 (40.0%)	2人 (11.8%)	4人 (40.0%)	28人 (28.3%)
むし歯1本もなし	8人 (38.1%)	11人 (68.7%)	13人 (65.0%)	6人 (40.0%)	10人 (58.8%)	4人 (40.0%)	52人 (52.5%)

残念なことに、歯に汚れがついている人が春の検査より多くいました。朝の忙しい時間にも、みがき残しがないように歯みがきをしましょう。お知らせの紙をもらった人は、早めに受診しましょう。丈夫な歯を作るには、カルシウムはなくてはならない栄養素です。成長期のみなさんは、たっぷり食べることが大切です。

<歯にいいカルシウムたっぷりの食べ物>



◎ 歯みがきアンケートへのご協力、ありがとうございました。

## インフルエンザのワクチンについて

人によって違いはありますが、インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5ヶ月間、効果が続くと言われています。小学生は、2回接種です。12月初めくらいまでに受けるようにしましょう。

12月15日(土)9:20~体育館でデンタルフェアを行います。歯みがきコーナー、クイズコーナー、歯医者さんコーナーなど大人も子どもも楽しめるイベントを計画中です。当日は、マラソンで有名な東京都教育委員の瀬古利彦さんも参加予定です。お楽しみに。

## よい姿勢は健康づくりに欠かせない!!!

「姿勢をよくしましょう。」毎日言われる人が多いのではないのでしょうか。姿勢が悪いと、内臓や神経を圧迫することがあります。逆に姿勢が良いということは、身体を支える筋肉のバランスがよく保たれていることです。正しい姿勢を心がけましょう。

### 背骨の形



まっすぐではなく、ゆるくカーブしています。横から見ると、アルファベットのSのような形です。このカーブこそ二足歩行をする人間のヒミツです。



### ◆◇S字カーブのヒミツ◇◆

脳の重さが一カ所に集中しないように、また歩いたり、走ったり、ジャンプしたりした時の衝撃が脳に直接伝わらないように、背骨がゆるやかなカーブになっています。

犬やネコなど4本足で歩く動物は、背骨がCの字を横にしたように、上にゆるくカーブしています。実は、産まれたばかりの赤ちゃんも背骨がCに近いのです。

しかし...

ひざをたてる



後ろにもたれかかっている



からだがゆがんでいる



頬づえをついている



足を組んでいる



背中を丸めて  
前かがみになっている



※ 今から正しい姿勢にかえれば筋肉も正しい方向へと元通りになります。

### ◆◇正しい姿勢◇◆

耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態がS字カーブを保つ正しい姿勢です。

1 立ったとき

よい姿勢は、あごをぐっと引いて胸を張ります。背筋はピンと伸びています。



2 座ったとき

よい姿勢は、あごをぐっと引いて背筋を伸ばし、いすに深く腰をかけて足の裏がきちんと床についています。



こんな姿勢を続けていると、大切なS字カーブを支える筋肉が弱くなってしまいます。悪い姿勢が習慣になると、大人になってから、肩こりや腰痛などさまざまな病気に悩まされるかもしれません。おうちでも声かけをお願いします。