



ほけんだより



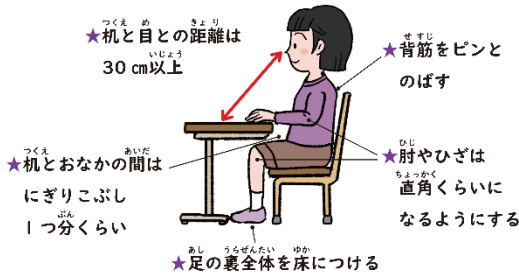
2025年10月31日
町田市立鶴川第一小学校
保健室

11月の保健のめあて

良い姿勢で生活しよう!

朝と夜の気温差が大きい季節になりました。木々の葉っぱが黄色や赤に色づき、秋の深まりを感じますね。寒い日には、ついポケットに手を入れて、背中を丸めて歩いている人もいるかもしれません。姿勢が悪いと、体に様々な影響があるとされています。鏡に映った自分の姿を確認してみましょう。

机についたときの のぞましい姿勢は？



【タブレットの場合】



★画面と目は30 cm以上離す
(タブレットは少し角度をつけて置くとい)

【パソコンの場合】



★画面と目は40 cm以上離す
(ディスプレイの上端は目と同じか、やや下の高さに)

よい姿勢って？

一般的によい(理想的な)姿勢と言われているのは、図のような姿勢です。けれど、ずっとこの姿勢を続けているのはつらいですね。ときには力を抜いて姿勢が悪くなることもあります。姿勢はよい、悪いというよりは、いつも同じ姿勢で変なクセをつけないようにすることが大切です。変なクセがつくと肩こりや腰痛の原因にもなりますよ。



【理想的な姿勢】

耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線になる。頭やお腹が前に出ているか、背中が丸まっていないかをチェックする。

保護者の方へ

○麻しん予防接種(MRワクチン)の接種歴の確認について

町田市では、麻しんの予防接種を受けたことがない、または1回しか受けていない場合、フォロー接種を受けることができます。本日、学校にご提出いただいている健康調査票の記載をもとに、フォロー接種に該当するご家庭に、通知をお渡ししました。母子手帳をご確認いただき、健康調査票の記録に違いがあったり、接種歴が確認できたりした場合は、同封の用紙に必要事項を記入の上、学校へご提出ください。

歯フラシを上手に使おう！

6月の「歯と口の健康週間」と併せて、「いい歯の白（11月8日）」も広く知られるようになってきました。1学期の歯科検診の結果を昨年と比べたところ、むし歯がある人の数は変わりませんでした。口腔の状態（歯垢や歯石の付着、軽度の歯肉炎）を指摘された人の数が増えていることが分かりました。歯垢の付着は、歯磨きで改善することが多いですが、歯に歯垢がついたままの状態が続いて歯石になると、ホームケアだけでは除去することが難しくなってしまいます。歯磨きの仕方を工夫したり、よく噛んで食べることで唾液の分泌を促したりして、口の中を清潔に保ちましょう。



全面
歯の表面、かみ合わせ

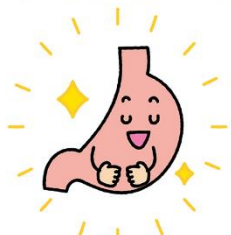
つま先
かみ合わせの小さな凹凸、
奥歯と奥歯の間など

わき
歯と歯肉の境目、
前歯と前歯の間など

かかと
前歯の裏側、
奥歯の手前側など

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、
胃や腸のはたらきが
楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多く、
少しの量でもお腹
いっぱいを感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液が
たくさん出て、口の中を
きれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳に
よい刺激。集中力や
記憶力もアップ！

歯の健康とスポーツ

アスリート（運動選手）は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空

中での体のバランスが安定しやすくなるということが知られています。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！ スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べ後はしっかりと歯をみがき、だらだら間食しないこと、歯の健康を守りましょう。

