

ほけんだより 11月

令和4年 11月1日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星直子

じどう みな
児童の皆さんへ

せんげつ うんどうかい
先月の運動会では、みなさんが一生懸命が**ん**ばる姿を見ることが
できました。素晴らしかったです。本当によくがんばりました！
11月は音楽会があります。寒くなってきたので、体調管理をしつ
かりして、元気にすごしましょう。

よい姿勢ですごしましょう

じゆぎょうちゆう きゅうしょく た
授業中や給食を食べているとき、みなさんはどのような姿勢ですごしているでしょうか。

こんな姿勢になっていませんか？

そりかえっている



からだがかたむいてる



つくえにもたれかかっている



ほおづえをついている



ねこぜ
猫背になっている



うえ
上のような姿勢は、内臓や神経を圧迫するため、

こし いた
腰が痛くなったり、集中力が低くなったりします。

また、そりかえって座るなど、いすに正しく座れてい

ないと、いすから落ちたり、いすごと倒れたりして

けがをする原因になりとても危険です。

いつも正しい姿勢をこころがけていると、だんだん

と意識しなくてもよい姿勢でいられるようになります。

つき
次の3つのポイントを意識して、

よい姿勢のくせをつけましょう。

2
あしはゆかに
ピタッ！

1
つくえとおなか、
いすとせなかの
あいだは
グーひとつ！



3
せなか
は
ぴん！

保護者の皆様へ

前ページでは、姿勢について取り上げました。普段から良い姿勢を心がけることが大切ですので、学校でも指導していきますが、ご家庭でも話題にしていただけたらと思います。

子どもの生活習慣と歯並びについて

先日、学校歯科医の先生から、子どもの生活習慣と歯並びについてお話がありましたので、ご紹介します。歯並びに乱れがある子どもは増加傾向にあり、歯科医院で歯列矯正の治療をうける子どもも増えてきているとのことでした。

マスクの中での「口ぽかん」が歯並びに影響する

日常的に口がぽかんと空いている状態のことを「口唇閉鎖不全症」といいます。コロナ禍でマスクをするようになり、この状態の子どもが増えているといわれています。

正常な場合、普段人は口を閉じています。その際、口を閉じるために下あごの筋肉を使っているため、下あごが成長し、歯がきちんと並ぶようになります。「口ぽかん」の子どもの場合、下あごが十分に成長せず、歯がきれいに並ぶためのスペースが足りなくなるため、歯並びが悪くなる原因になります。また、「口ぽかん」で唇を閉じる筋肉が弱まることにより、歯が前に出てくる原因にもなります。

「口ぽかん」の予防のためには、舌や口の周りの筋肉を鍛えることが大切です。噛み応えのあるものを食べたり、噛む回数を増やすことで鍛えることができます。また、口と舌を大きく動かす体操や、笛のおもちゃ「吹き戻し」なども効果的です。

食事の姿勢が歯並びに影響する

正しい姿勢で食事をすることで、咀嚼や嚥下の際に舌が上あごを押す形になります。それにより、上あごの骨が成長し、歯がきれいに並ぶようになります。姿勢が悪かったり、舌の使い方に変な癖がついてしまったりすると、歯並びに影響し、「開口」（上下の前歯がかみ合わず常に開いている状態）になる原因となります。食事のマナーとして、良い姿勢で食べることは基本ですが、歯並びや舌や口の正常な発達のためにも、食事の姿勢が大切です。

引き続き感染対策へのご協力をお願いいたします

日頃より、感染症対策にご協力いただきありがとうございます。10月後半から、体調不良での欠席や早退が増えています。以前からお伝えしていますが、**風邪症状がある場合や前日に発熱している場合、家族に体調不良の方がいる場合は、登校を控えていただいています。**多くの方がご理解くださり、のどの痛みや咳などの症状が理由でお休みしてくださっていますが、中には、前日から風邪症状があったにもかかわらず登校してくる子どももいます。寒くなってきて、コロナに加えインフルエンザの流行も予想されますので、子どもたちの健康のために、ご協力いただけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。