

ほけんだより 6月

保護者のみなさま
東栄小
令和5年6月2日

学校の駐車場近くに、青色や赤紫色のあじさいが咲きました。あじさいの英語名は「ハイドランジア」で「水の器」という意味があるそうです。6月の梅雨のシーズンに咲くことから、「水の器」はぴったりな感じがします。

東海地方が梅雨入りとなりました。雨が降ると気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨です。元気に乗り切りましょう。

■ 運動器検診について～ストレッチをして柔軟性を養いましょう～

毎年、4月に運動器検診調査票を使ってご家庭で運動器の様子をチェックしていただき、学校でも同じようにチェックをしています。その結果を内科検診で診ていただき受診が必要な方にはお知らせしています。

チェック項目の中では、かかとを地面につけたまましゃがむ姿勢が取りづらい児童が一番多かったです。トイレの様式化が進み、生活の中で「しゃがむ」姿勢をとることが減ってきたことも原因のように思われます。ストレッチなどをして柔軟性を養いましょう(下記のQRコードからロコモに関する情報が得られます)。

運動器とは? 骨・関節・筋肉・神経・脊髄などを指します

ロコモとは? ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称です
運動器の障がいにより、足腰が弱くなり、進行すると将来要介護や寝たきりになる危険性が高くなる状態をいいます

「健康長寿」には、小児期からの観察・見守りが大切です

運動器検診で指摘が多かった3項目

- 側弯症や不良姿勢
- しゃがみ込みできない
- 前屈できない・痛い

保護者の皆様もご注意を!

片脚立ちで靴下がはけない

と感じたら…

ロコモで検索を

生活・運動習慣の変化や姿勢不良

ねこ背 アゴだし 骨盤後傾

* いま子どもの運動器機能に異変が・

転びやすい・転んだ時手をつけずに顔をうってしまふ・雑巾がけできない
まっすぐ走れない・和式トイレが使えない・30年で骨折率は2倍に

* さらに

肩こり・不眠・食欲不振・イライラ・胸やけ・便秘・階段上って息がきれる

すべて子どもの訴えです。

まずは姿勢を正しましょう

体がかたい場合は、とくに肩甲骨、骨盤を積極的に動かしてください

「よく食べ、よく寝て、よく遊ぶ」習慣をつけましょう

頭・背中・お尻・かかとが全て壁についている

背骨と太もも、太ももとすねを直角に保つ

(出典: 令和3年度日医学校運動器検診リーフレット)

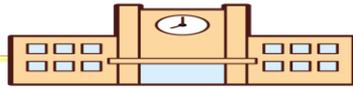
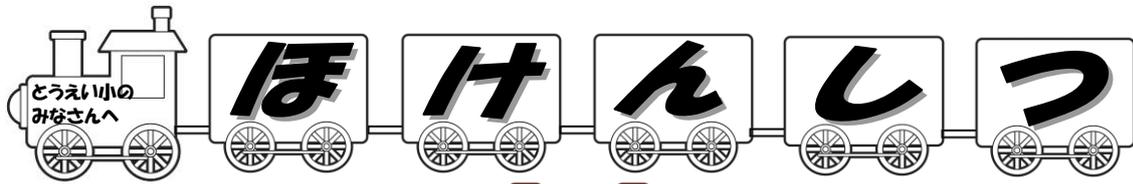
■ 各種検診の「結果のお知らせ」について

眼科検診、歯科検診(たんぼぼ、1年、3年、5年)、耳鼻科検診(1年、3年)、視力検査、聴力検査の結果について、病院での再検査等が必要な方には「結果のお知らせ」を配付しました。かかりつけや専門医で診ていただきますようお願いいたします。

なお、眼科検診では、経過観察中や通院中など保健調査票等で連絡のあった一部の疾患については、学校医の指示により「結果のお知らせ」は配布していません。

また、歯科検診では、「叢生」や「過蓋咬合」など、歯列やかみ合わせで「結果のお知らせ」を受け取られた方は、まずは、かかりつけの医師にご相談していただくよう、学校医から指示がありましたので、お知らせいたします。





6月 ほけんもくひょう

は たいせつ
歯を大切にしよう



6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。
自分の歯や口の健康を見つめなおす機会です。

歯や口は「色々な食べ物をおいしく食べる」ためだけでなく、「正しい発音をする」「えがおをかがやかせる」「運動する力を高める」ことなどに大きく関わっています。自分の夢や目標をかなえるためにも、歯や口の健康を守りましょう。



よくかんで食べていますか？

「よくかんで食べなさい。」と言われたことがあると思います。よくかんで食べることはなぜ大切なのでしょうか？

★よくかんで食べると・・・★

あごの骨やきん肉がきたえられ、歯ならびがよくなる



食べすぎをふせぐ
→太りにくい



だえきがたくさん出る
→むし歯になりにくい

★よくかんで食べるためには・・・★

ひと口のりょうをすく
少なめにする



「ながら食べ」をしない



かみごたえのある食べ物も食べる

食べる時には、ひと口ごとに30回くらいかむことがよいとされています。まずは自分で、かむことを少しでもいしきしましょう。