

ほげんだごもり



長瀬第一小
保健室
R6.11



11月7日は「立冬」。冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になりがちです。そういうときこそ意識していねいに。健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

○朝ご飯の大切さについて



1. 健康のかなめ

体内時計には、脳の「中枢時計」と全身の細胞の「末梢時計」があります。朝の光を浴びることと朝食をとることによって、体内の針は力強く動き出します。

運動や学習の質を高めるには、朝日を浴びる前（睡眠）と朝食の質が重要です。

人も動物も空腹になると、食物を得るために闘争ホルモン（アドレナリン）が出ます。

朝食を欠食すると、イライラしたり、怒ったりして問題を起こしやすく、学力も体力も衰えます。

※「全国学力・学習状況調査」と「全国体力・運動能力、運動習慣調査」の結果から朝食を欠食する児童の学業成績の正答率は10%以上低く、体力合計も3~4点低いことが毎年確認されています。

2. 何を、どう食べるか

心身の活動には、糖質や脂質が、脳や筋肉の動きには、タンパク質が必要です。さらにそれらを有効に利用するビタミンとミネラルも欠かせません。「おにぎりとお茶だけ」「パンとジュースだけ」では学力も体力も体格も大きく影響します。

小学校1~3年生の40%が子どもだけで朝食を食べているそうです。

大人から食事の大切さやマナーを学ぶ機会が減っていることも心配されます。



○歯科の治療は終わりましたか？治療率75.5%



1学期の歯科健診でむし歯・歯垢・歯肉炎などがあった人は全校で94人いました。

そのうちの71人は治療等が終わり『受診報告書』の提出が済んでいます。まだの治療していない人はあと23人です。

早めの治療をお願いします。

すばらしい

治療済みのクラス 2-2 6-2 さくら3



○マスクのはなし

感染症が増える季節になりました。集団でいる時や体調が優れない時は、積極的に正しく（あごマスクや鼻だしマスクではなく）使しましょう。今回は長時間使いすぎて心配な点について、触れてみたいと思います。

- ◎ マスク頭痛になることがある。（酸素が減り、二酸化炭素が増えるため。耳ひもがきつい場合。）
- ◎ コミュニケーションや言語発達に影響することがある。
- ◎ マイクロプラスチックを吸い込む可能性がある。
- ◎ 口呼吸になることがある。

- ・ 口まわりやあごの筋力低下（不正咬合 くちびるの締りの悪さ 表情筋や舌の衰えなど）
- ・ 口腔内の乾燥や雑菌の繁殖（むし歯 歯周病など）
- ・ 呼吸器への影響



★鼻呼吸へのリハビリとして

- ・ 舌先を歯の外側に当てクルクル回す。
- ・ 10ccほどの水で、ブクブクうがいをして30秒位ほったを膨らませてやる。
（くちびるの力が足りず、ポカンと開けた状態から1週間ほどで閉じた感じになるそうです。）
- ・ よくかんで食べる。

※ マスク使用の考え方は、国内の研究と海外の研究では違いがあります。さらに、今までの常識も研究が進むことによって、常識ではなくなることも現代では時々ありますね。

○咳エチケット復習



ハンカチなどで覆う



ひじでうける



手をよく洗う

○持久走大会（練習）について



◆準備

□ 持久走大会健康観察カードを記入しましょう。

（11月20日～当日）

□ 早く寝て睡眠を十分とりましょう。

□ 朝ごはんをしっかり食べましょう。

□ 足のつめを切っておきましょう。

□ くつは足にあってるかチェックしよう。