

ほけんだより 11月

長瀬第一小
保健室
R7.11

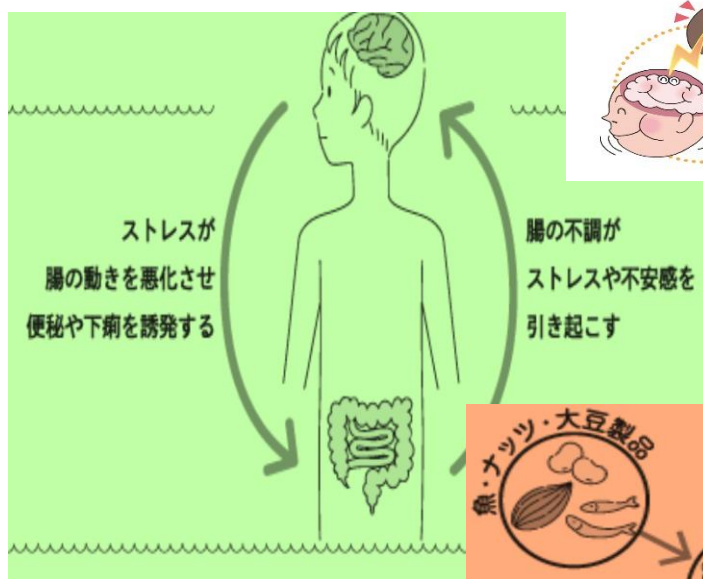


11月7日は「いいお腹の日」です。脳と腸が互いに影響していることを「脳腸相関」といい、腸活は体だけでなく心の健康にも大きく関わっています。

幸せホルモン「セロトニン」は腸で90%作られます。お腹を大切にしましょう。

腸が整えば心も整う

幸せホルモン「セロトニン」は脳ではなく、主に腸で必要です。魚やナッツ、大豆製品が特に有効と言われています。セロトニンの量が減るとメンタルの不調につながるそうです。



今日から腸活習慣

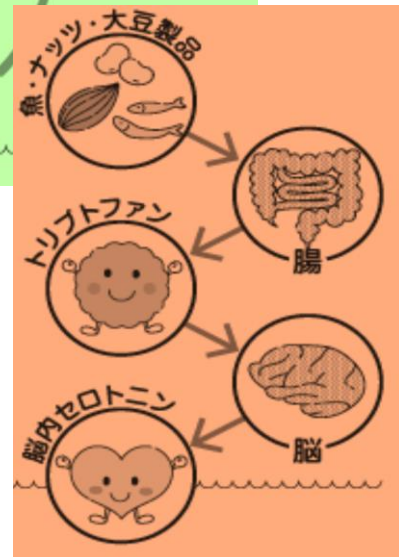


①十分な睡眠をとる

②お風呂で
お腹を温める



③発酵食品と
食物繊維をとる



◎朝ご飯の大切さについて

朝食を食べないと、闘争ホルモン(アドレナリン)が出て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低く、体力合計点も低いことが毎年確認されています。





○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）使いましょう。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。



○歯科の治療は終わりましたか？治療率75.3%



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77人いました。

そのうちの58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19人です。

早めの治療をお願いします。

治療済みのクラス 6-1 さくら1 さくら3

お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝させる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。

