

運動会を目前に、校庭には元気なかけ声、太鼓の音が鳴り響き、活気であふれています。運動が得意な子も、ちょっと苦手な子も、目標を持って取り組む姿にパワーをもらうことができます♪

運動会本番まであとわずかです！練習の成果を発揮するためにも、ケガの予防や体調管理にも気をつけていきましょう。



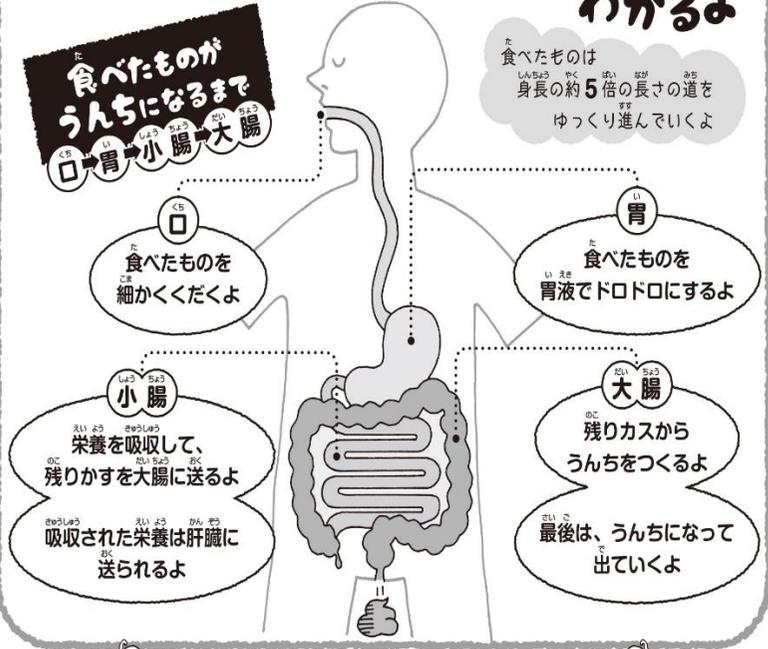
体調管理のヒント教えるよ♪



体を動かす機会が多い二学期。たくさんのエネルギーと筋力を使っています。

食事には、エネルギーを蓄える、傷ついた筋肉を治したり、強くする、疲れをとるなど大切な役割を持っています。バランスよい食事をする事を心がけ、特に、朝食はしっかり食べてエネルギー不足を防いでいきましょう！

うんちで今日の元気レベルがわかるよ



今日のうんちはどんなかな？

<p>元気いっぱい バナナうんち</p> <p>黄土色でバナナに似ているよ</p> <p>栄養のバランスがバッチリだね</p>	<p>黒くてかたい がんごうんち</p> <p>黒くて、カチカチやココロ</p> <p>野菜がたりないかも うんちをがまんしたりしてない？</p>	<p>くずれそうなの ヒョロヒョロうんち</p> <p>やわらかすぎて、ヒョロヒョロ</p> <p>冷たいものを食べすぎでない？ よくかんで食べてるかな？</p>
--	--	--

“調節上手さん”の着こなしのポイントは？

point 1 下着を着る

汗を吸って肌の清潔を守ってくれる

point 2 うすいものを重ねる

空気の層ができて厚手のものを1枚着るより暖かい

point 3 脱いだり着たりできるものを

朝と昼の気温差にも対応OK



あなたの姿勢はどうですか？

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

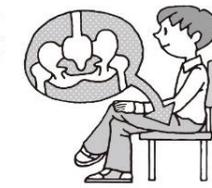
背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



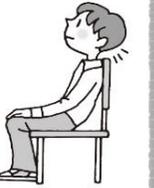
足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまう



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



正しい姿勢



机やイスの高さがあわないなあ…と感じた時は、学級担任に相談しましょう！

ときどき思い出して、ピンツとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる

1

そのまま体を起こす

2

これだけで完成です！

ぐにゃっとさんからしゃまっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃまっと！

悪い姿勢のポイントは…

- 肩こり
- 背骨がゆがむ
- 胃腸の動きがわるくなる
- 腰の痛み
- あごをひく
- 胸をひらく
- 背筋をのぼす
- おしりを引き締める

全身にさまざまな不調が！見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイント…

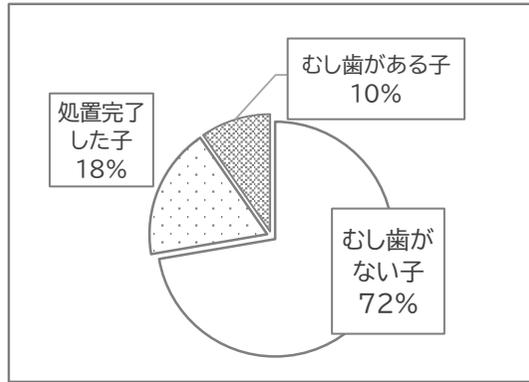


★ 『いい歯の日』特集 ★

「歯と口腔の健康」は、「体の健康」につながっています！



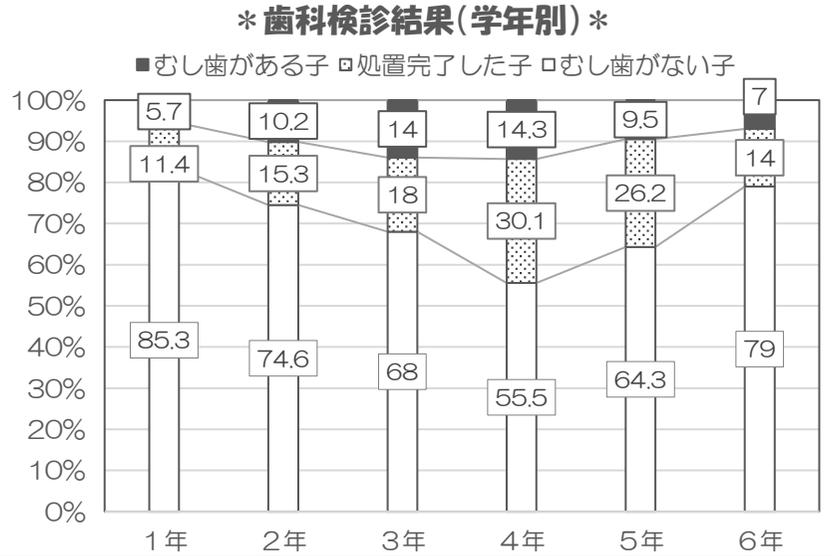
今年度の歯科検診の結果を見てみましょう！



- ・ 歯科検診を受けた児童のうち、むし歯がない子は72% (241人)、処置完了した子は18% (60人)、むし歯がある子は10% (32人) でした。
- ・ 要注意乳歯 (永久歯に影響を与える可能性がある乳歯) がある児童は、2.4% (8人) でした。
- ・ CO (むし歯になりそうな歯) がある児童は0人でした。

学年別に検診結果をみると…

- ・ 学年が上がるにつれ、むし歯がある子や処置完了した子が増えており、その割合は3・4年生に多くなっていることがわかりました。
 - ・ 5・6年生頃から、歯のほとんどが永久歯に生え変わるため、むし歯のない子が増えています。
- ★ 「むし歯なし」だけにとらわれず、むし歯ができないように口の中の環境を整えていくことが大切です。



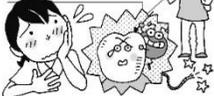
保護者の方へお願いがあります！

1. 歯科受診をお願いします！

歯科検診の結果、『むし歯がある』と判断された、または、『歯科医に相談しましょう』と判断されたお子さんと、まだ歯科受診をしていない場合は早めに受診しましょう。

- ★ 歯や歯肉の状態が悪化する前に！
- ★ 歯と口腔環境の維持のために！

痛くなる前にGO!



2. 仕上げ磨きをお願いします！

歯科医師会によると、「仕上げ磨き」は6年生まで続けることが望ましいそうです。

学年が上がるにつれ、親とのスキンシップが照れくさくて嫌がることもあり、難しさもありますが、声をかけ続けることも大切です。



- ★ 奥歯や前歯裏の磨き残しに気を付けよう！
- ★ 半年に一度、歯科医に診てもらおう！

やってみよう！
自分でできる
歯周病チェック

健康な歯肉
ピンク色
三角形で引き締まっている

歯周病の歯肉
赤っぽい
丸くブヨブヨしている

それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意！

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にもものがつまりやすくなった
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 疲れたときなどに、歯ぐきが腫れぼったく歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

Q. どうして歯周病になるの？

A. 細菌感染で起こります

歯みがきが不十分だと、口の中にある細菌がネバネバした物質を出して歯にくっつきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

Q. どうやったら治るの？

A. 根本的に治すには、正しい歯みがきが不可欠！

歯みがきで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを継続しないと再発します。

カギは正しい歯みがき！

歯みがき力をUPするには？

- ・ 鏡で歯を見ながらみがくべし
- ・ 歯ブラシは小刻みに動かすべし
- ・ 毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- ・ 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし



知っておこう！非常時の口内ケア

歯ブラシがない時

清潔なガーゼやハンカチをぬらし、指先をつみ込むように指に巻いて、口内を優しくふき取ります。歯の裏側、ほほの内側などをふき取るとスッキリしますよ。

水・歯みがき剤がない時

口内を傷つけないよう、力を入れずに優しくみがきます。しばらくして歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュなどで汚れをふき取り、またみがきます。サッパリするまで繰り返しましょう。

水が用意できる時は…

ペットボトルのキャップ1~2杯分でも十分すすげます。歯と歯の間や口内全体にいきわたるよう意識して「くちゅくちゅ」うがいも効果的です。

