

# ほけんだより11月

令和2年11月26日（木）  
下関市立王司小学校 保健室

朝夕の気温がぐっと下がり、冬が足早に近づいてきました。寒さや空気の乾燥で、体調をくずす人が増えてくる時期です。

今年は、かぜやインフルエンザのほか、新型コロナウイルス対策も必要です。学校でも、手洗い・うがい、換気、手指の消毒などの感染症対策に努めていきます。



## せすしをのぼして、正しい姿勢で生活しましょう

姿勢は成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、大人になって直すのは難しいものです。筋肉や骨の成長途中である今、“正しい姿勢”を心がけましょう。

下のような姿勢になっていないか、振り返ってみてください。

### 【テレビやタブレットを見るとき】

- 背中が丸く、猫背になっている。
- 横に寝転がっている。
- 画面のすぐ近くで見ている。

### 【ゲームをするとき】

- イスやソファに浅く座り、後ろにもたれかかっている。
- 小さな画面をのぞき込む体勢になっている。
- 床に寝そべてゲームをしている。

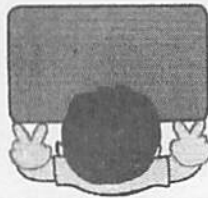
### 【勉強をするとき】

- イスの上で、あぐらや足を崩した姿勢で座っている。
- 頭を下げすぎて、背中が丸くなっている。
- ほおづえをついたり、机に伏せたりしている。

## よい姿勢のための グー・チョキ・パー



つくえといすは  
グー2つ



イスの位置は  
チョキ2つ



つくえと目の距離  
パー2つ

## 小さいときから習慣に きれいな姿勢

本を読んでいるとき、食事のとき…。

お子さんの丸まった背中や姿勢が気になったことはありませんか？

### 「筋力」がポイント

ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。

ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

### お手伝いでよい姿勢！？

もう一つ、おすすめなのがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など、自然といろいろな動きをする家事は筋力アップにぴったり。

小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。



12月から、希望者を対象とした

## “フッ化物洗口”が始まります。

下関市の全小学校において、今年度から希望者を対象に、フッ化物洗口を実施することとなりました。王司小学校は、12月4日（金）から開始します（希望調査は、今年度7月実施済）。

### むし歯ができる3つの要因と予防



- ① むし菌
- ② 糖分
- ③ 歯質

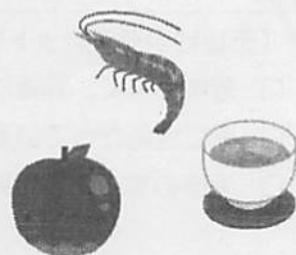
予防法

- ① プラークコントロール（細菌を減らす）…ブラッシング、仕上げみがき
- ② シュガーコントロール（砂糖を減らす）…おやつを食べ方、砂糖をひかえる
- ③ 歯質強化（歯の抵抗力を高める）…フッ化物の利用



### フッ化物とは？

- ・フッ素は自然界に存在する元素の1つです。フッ素は、他の元素と結合して「フッ化物」として存在しています。
- ・フッ素は、お茶、いわし、牛肉、じゃがいも、りんご、歯磨き粉などにも含まれているものです。



### フッ化物のはたらき

- ★歯の質を丈夫にする。
- ★口の中の細菌の働きを弱める。
- ★できはじめのむし歯を治すことができる。



### フッ化物の洗口の実施方法

フッ化物洗口は、週に1回、フッ化物水溶液（5～10ml）を口に含んで、30秒間、ブクブクうがいを行います。

うがい後、30分間は飲食できません。

### 《 フッ化物洗口希望者の保護者の皆様へ 》

- ・フッ化物洗口には、プラスチック製のコップが必要ですのでご準備ください。コップは、毎週金曜日に持ち帰ります。週末、ご自宅できれいに洗い、翌週、持参させてください（コップを忘れた週は、実施できませんのでご注意ください）。
- ・低学年のお子様は、ご自宅でブクブクうがいの練習をお願いします。
- ・フッ化物洗口は午前中に実施します。効果を高めるために、朝の歯みがきをていねいに行うようお声かけください。

