

あなたの姿勢は？

よい姿勢の長所は気持ちが引き締まるだけでなく、内臓の働きや、血液の循環もよくなります。

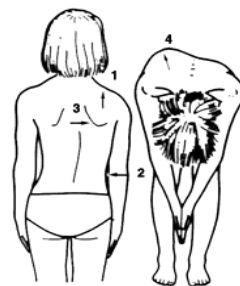
しかし、先日、内科検診では、姿勢が悪く「脊柱側弯の疑い」と言われた人が多かったです。

背骨がゆがむ「脊柱側弯」の原因の多くは、背骨をささえている、背筋力の低下だといわれています。筋力は運動によって強くなり、動かさないと退化してしまいます。よい姿勢を保つためには骨をささえる筋肉を強くすることです。

学童期には、いろいろな遊びを行い、運動の楽しさを味わいながら体を強くできるといいですね。

姿勢チェック！！

*足をそろえて顔はまっすぐ前を向く



*違いがあったら
受診しましょう

- ①前屈したときの背中中の左右の違い
- ②脇線の左右の違い
- ③両肩の左右の違い
- ④両肩甲骨の高さと位置の違い

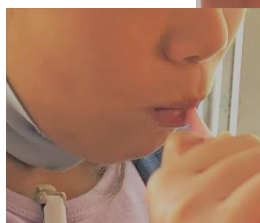
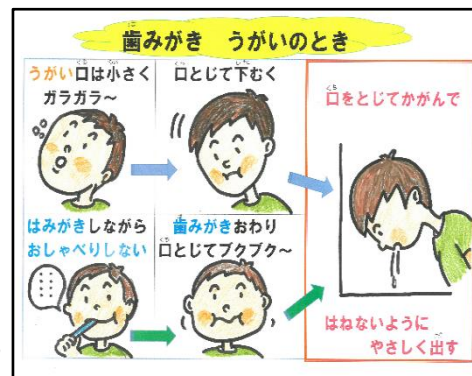
感染のリスクに配慮した歯みがきをしよう

6月の学校再開後に感染予防に配慮した「新しい学校生活」をすすめていく中で、いろいろな想定外のことが出てきます。その一つが「給食後の歯みがきをどうするのか？」ということです。

今までのように友だちとおしゃべりしながら歯みがきをしている子が多かったからです。

歯みがきですすいだ水がはねると、しぶきが飛び散るので、やめた方がよいのか…しかし、食後口の中を清潔にする方が感染症対策になるのではないかと…向かい合わないようしてみがくとよいのではないかと…

先生方でいろいろ考えた末、「感染症のリスクを低減した歯みがき」を勧めることにしました。ポスターを作り、放送等でも呼びかけながら、現在も行っています。



「日本学校歯科医会」からも、歯みがきで歯垢除去や歯

周病予防をしていくことは、感染症対策として有効であることから「新型コロナウイルス感染症のリスク低減に留意して実施することを推奨」されています。「新しい生活のしかた」では、今までのさまざまな生活を見直していく必要があります。その1つ1つを子どもの姿を思い浮かべながらすすめていきたいと思います。

健康診断の結果をお知らせしました

10月28日に1, 2, 3年生の歯科検診がありました。1, 2, 3年生は健康診断の結果を、「結果通知書」として健康手帳に貼ってお知らせしていますのでご確認ください。支援級、4, 5, 6年生は11月18日の歯科検診が終了次第、健康手帳に「結果通知書」を貼ってお知らせします。なお歯科以外で受診が必要なものについては、各検診終了後、すぐに個人宛に通知いたしました。視力等、まだ検査を受けていない場合は、受診をお願いします。

PTAより 感染症対策として保健室に加湿空気清浄機を買っていただきました。大切にに使わせていただきます。ありがとうございました。

