

ほけんだより11がっ

湯河原小学校
2021.11.4 No.9

朝晩寒くなってきました。トレーナーと上着で登校している人もいますが、下着や半そでTシャツを下に着ると、肌と衣服の間に空気の層を作って体をあたためますので、下着を着るようにしましょう。



口を閉じて歯みがきをしています

子どもも歯肉炎に!?



今、全国に小学生ではむし歯が減っていますが、一方で子どもの歯肉炎などが増えています。コロナ禍でマスクをしている時間が長いこともあり、口の動きが悪く唾液の分泌も少ないことから口の中の状態がよいとは言えません。学校では10月から午後の授業が始まりましたので、感染に配慮しながら給食後の歯みがきを行っています。

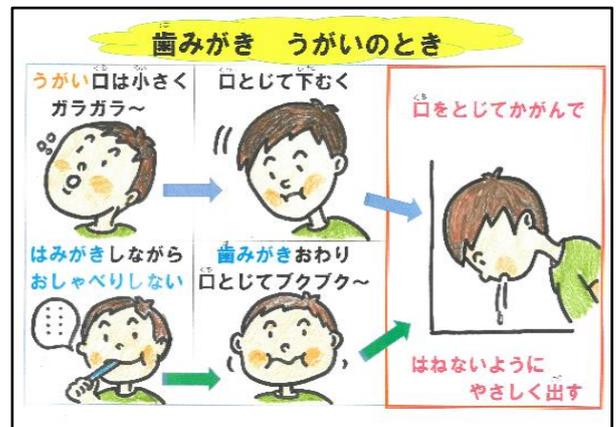


人と離れて歯みがきをしています

「口閉じ歯みがき」を指導しています

- 口を閉じて歯をみがく。
(前歯のウラは反対の手で口を覆うとよい)
- おしゃべりをしないでみがく。
- 水道場では人と離れてみがく。
- ブクブクうがいは少ない水です。
吐き出すときは低い位置でゆっくり出す。

日本学校歯科医会HPより

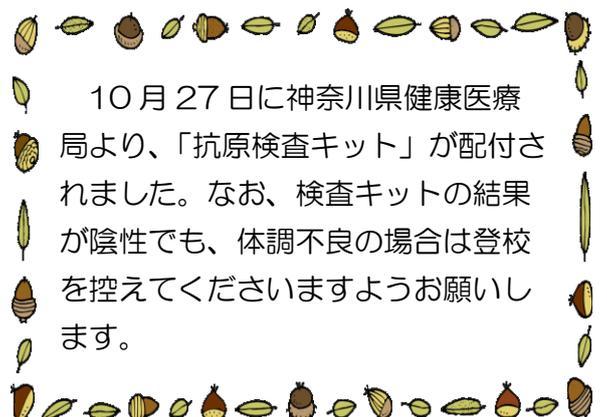


水道場の掲示物



赤い羽根募金 ありがとうございます

10/1~10/4 まで、赤い羽根の募金を行いました。たくさんの方の協力で合計 5,005 円が集まりました。この募金は、「湯河原町社会福祉協議会」を通じて湯河原町の福祉のために使わせていただきます。ご協力ありがとうございました。



10月27日に神奈川県健康医療局より、「抗原検査キット」が配付されました。なお、検査キットの結果が陰性でも、体調不良の場合は登校を控えてくださいますようお願いいたします。

成長期のスポーツ障害とは？



成長期は、まず骨が成長し、それから筋肉が成長して体が作られます。成長期の骨は両端が軟骨になっていて、骨端線という部分から伸びてきます。

そのため骨や関節が大人よりも弱く、強く引っ張られたり圧力がかかったりすると、傷ついたり変形したりしてスポーツ障害が起こりやすいのです。

オスグット病

成長期に激しく運動することで、膝下の骨が筋肉によって引っ張られ骨の一部が変形して出っ張ったようになります。特に小学生に起こりやすいスポーツ障害です。



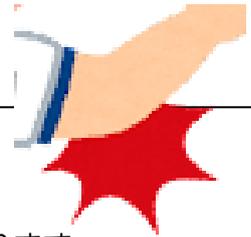
このような症状のあるときには病院へ行きましょう

無理をして運動を続けることで症状が悪化し、将来にわたって痛みが残る場合があります。

- 痛みが何日も治らない
- 動かさなくても痛い
- 腕や肘が動かしにくい

肘の痛み

ボールを投げたりラケットを使ったりしたときに肘の痛みが起こることがあります。骨端の成長軟骨組織に外力が加わったときに損傷することで起こります。無理をして使い続けると、肘の動きが悪くなる場合があります。



☑姿勢をチェック



背中を丸めていませんか？

寒くなると、つい背中を丸めてポケットに手を入れてしまいがちですね。大きくて重い頭を支えているのは、「背骨」です。「背骨」は24個の骨がつながってできています。まっすぐのように見える背骨ですが、実は横から見るとアルファベットの「S」という字のようにゆるくカーブしています。私たちが走ったりジャンプしたりしたときのショックが直接脳に伝わらないようにするためです。

姿勢が悪いと、内臓を圧迫したり、脊柱側弯症や腰痛をおこしたりしがちなので良い姿勢で過ごすようにしましょう。

寝ている間に背は伸びる

子どもにとって睡眠が大切であるという大きな理由は、1日活動した脳をゆっくり休ませて疲労をとったり病気への抵抗力を高めたりしているからです。他にも睡眠中

は骨の成長や脳の発育を促す「成長ホルモン」を分泌しています。成長ホルモンは眠り始めて1～2時間後の12時前後に多く分泌されます。遅く寝た場合、成長ホルモンの量は半分以下になってしまいます。

このことから夜早く寝ることや睡眠時間を十分とることは成長期の子どもにとって、とても大切だということがわかります。

〈睡眠中の成長ホルモンの分泌〉

