

# すくすく



- ☆ 延岡市感染週報情報(6/10~ 6/16)
- ・ 手足口病(定点当り 9.75)
- ・ A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(定点当り 9.00)
- ・ 感染性胃腸炎((定点当り 5.25)

延岡小学校保健室  
令和6年7月1日発行

最近、知り合いの養護教諭の方におすすめされた「光る耳かき」を購入し、2歳になる息子の耳かきを定期的に行っています。耳の中の様子がよく見えるので、耳垢がとりやすいです。

耳鼻科健診で、「お家で耳掃除を」のお手紙をもらった児童の保護者様におすすめです。(^^) (耳掃除のやり過ぎにはご注意ください。)

ほけんだよりの裏面は、6月全校朝会で保健体育委員会が話をした、「食べるだけじゃない! 歯の働き」について載せています。

(子どもたちが話している様子を動画に撮って、視聴してもらいました。) 児童が毎日、昼休みに来て、原稿を考えたり、原稿を読む練習をしたり、イラストを描いたりと一生懸命準備しました。物事に精一杯取り組むことができる委員会の児童、とても素晴らしかったです。

## ○ 昼休みの外遊びについて

連日、暑い日が続いていますね。学校では、環境省の熱中症予防情報サイトや運動場の暑さ指数をもとに危険な暑さと判断した場合は外遊びをせず、室内で過ごすようになっています。ご理解のほどよろしくお願いいたします。また、熱中症症状の児童への保健室での手当は、水分補給(経口補水液)と首元などのアイシングです。ベッド休養で経過観察しますが、症状が軽快しない場合はお迎えの連絡をすることがあります。また、症状によっては救急車を呼ぶこともあります。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



## ○ 運動器検診結果について

今年の運動器検診の結果、脊柱側弯症の疑い児童が年々増えてきています。校医によると不良姿勢が原因ではないかとのことでした。

タブレット端末などを利用する機会も増えてきていますね。意識していてもいつの間にか、前かがみの姿勢になってしまいますので、ご家庭でもお声かけをよろしくお願いいたします。

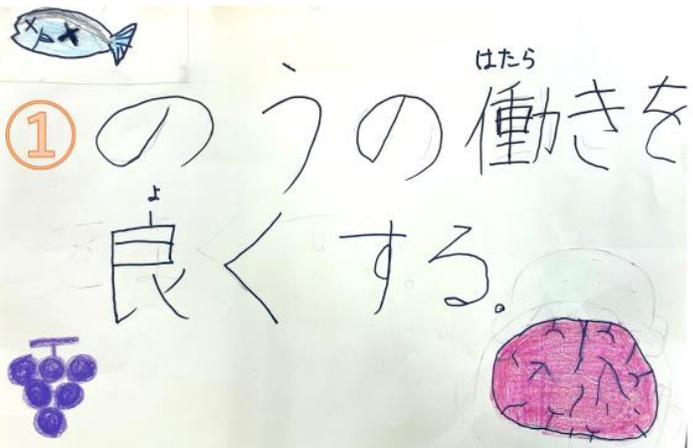
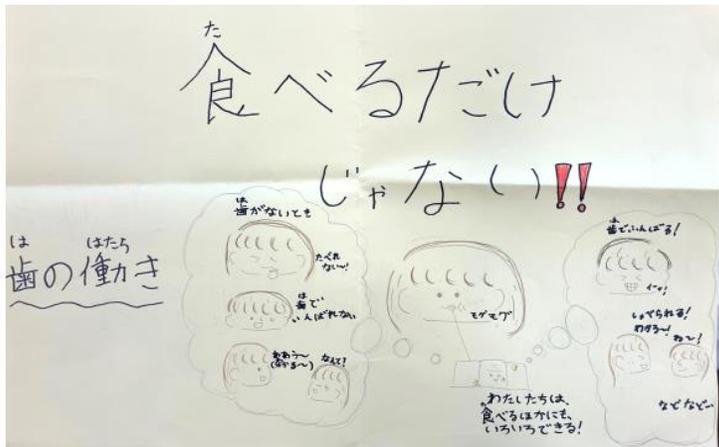


## ○ 延岡小の歯科治療率について

歯科治療はすすんでいますか? 保健室では、歯科治療の啓発で歯科治療が終わった児童の割合をまとめて、子どもたちに分かりやすい掲示物を作成しています。

治療中または治療済みの場合は、治療勧告書の提出をお願いいたします。また、用紙をなくした場合は学担までお知らせください。





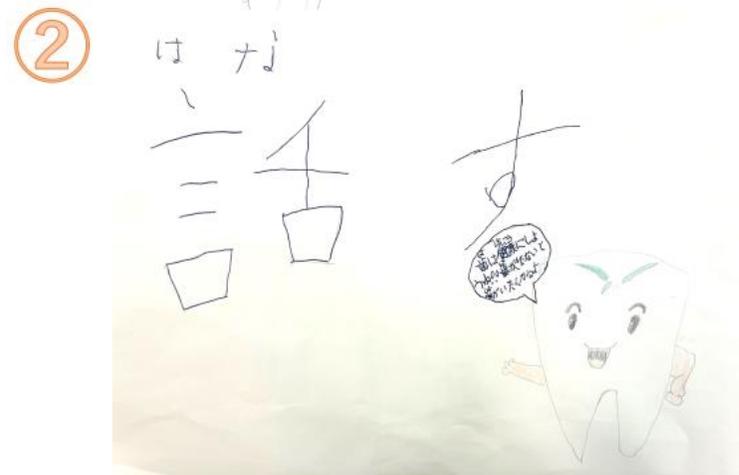
1つめは、「**脳の働きをよくする**」です。食べ物が口に入ると、かんで、味わい、飲みこみます。その時、あごや口やのどの筋肉、さまざまな神経をつかいます。そのため、**食べ物をかんでいるだけのうは活弁に働きます。**

赤くなっているところは、**脳が活弁に動いている証拠!**

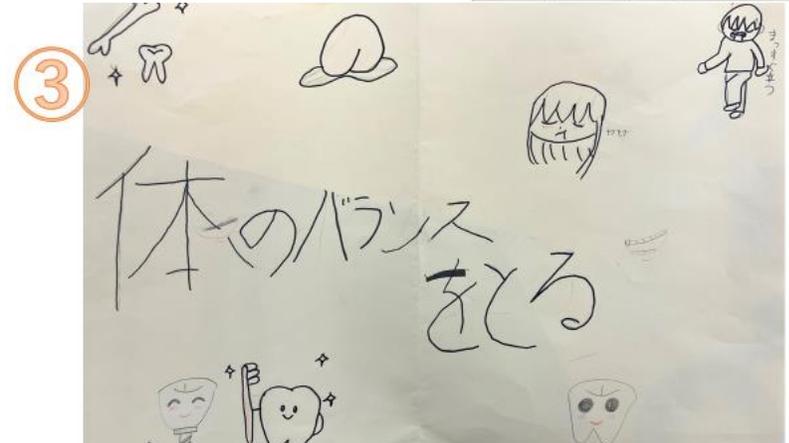
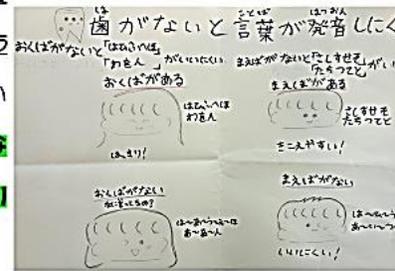


子どものころにしっかりかんで食べる習慣がなかったり、年をとって歯が弱くなってかまなくなると、のうの働きが落ちてしまいます。歯を使って味わって食べることは、のうが元気に働き続けるためにも大切なことなのです。

**スポーツ選手がガムを噛んでいるのも集中するためです!**



2つめは、「**話す**」です。話すことは、生活の中で欠かせないものです。話すことで相手の意見を知ったり、自分の考えを伝えたりすることができますが、**歯がないと、口の中で空気がもれてしまうようになってしまい、うまく話せなくなってしまいます。**前歯がないと、「**さしませそやだちつてどが、奥歯がないと「ほひふへほや」らしいれるろが話づらくになります。**



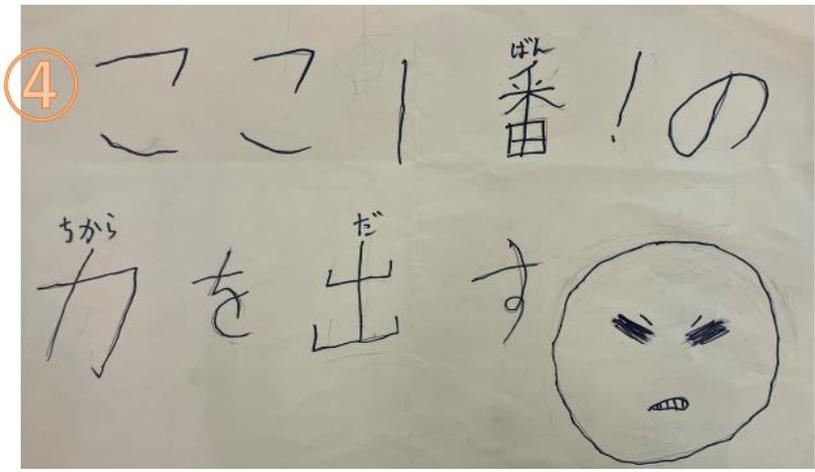
3つめは、「**体のバランスをとる**」です。目をつぶってその場で1分間足ぶみをしてみると、自分では動いていないつもりでも、目を開けてみたらびっくりするほど動いていることがあります。

つぎに、ハガキを折ったものを歯でかんだまま、同じように足踏みをしてみます。

すると、あまり動かずに足踏みができる人が多いです。

**上の歯と下の歯を合わせておくと、顎が正しい位置になり、まっすぐ立ちやすくなります。**

**歯は、からだの姿勢を保ってバランスをとるときにも使われています。**



4つめは、「**ここ一番!の力をだす**」です。わたしたちは重い物を持ち上げようとするとき、知らないうちに歯をくいしばっています。**歯をぐっとかみしめると、その時、全身の筋肉の力が強く働きます。**野球選手がボールを打つとき、サッカー選手がシュートを打つとき、みんな歯をくいしばって力をこめます。

かみしめるとき奥歯にかかる力は、大人の男の人で66キログラムほどになり、**自分の体重くらい力が奥歯にかかることとなります。**



スポーツ選手はこまめに手入れして、大切にしている人が多いです。**野球の大谷選手などトップアスリートは、ここ一番!の力をだすために歯並びの治療をしているそうです。**

