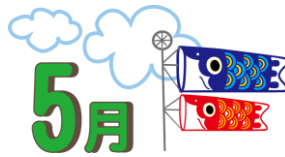


ほけんだより



令和元年5月13日

前田小学校 保健室

日ごとに気温が高くなり、一年の中で一番過ごしやすい季節ですね。暑いのも寒いのも苦手な私は、この季節が一番好きです。ゴールデンウィークはどうでしたか？長い休みの後は気持ちと体を切り替えるのが大変ですが、5月は楽しみな子供祭りがあります。元気いっぱい、お祭りを盛り上げましょう！！

保護者の皆様へ

身体測定の間を利用して、「健康診断は保健の勉強の時間なので、各検診の時間で何か一つでも新しい発見をしたり、自分の体について知る時間にして欲しい」と伝えました。

歯科検診では、お医者さんの言っている事を理解してもらうために、こんな物を張り出しました。(下右図)

「C って言われたからむし歯ある？」と、検診後に質問攻めにあいましたが、ちゃんと聞いてくれていたことがしっかり伝わりました。興味をもってもらった事を嬉しく思います。子供たちの純粋な反応をどんどん引き出していきたいと考えています。お家でも「今日の検診どうだった？」と、その日の結果やその日覚えた成果を確認していただきたいと思います。「身長が3センチ伸びたよ」というのも立派な発見ですので、ご家庭でもご協力よろしくお願ひします。



お医者さんの呪文の言葉を解読しよう！

- 子供の歯は A/B/C で呼ぶよ
- 大人の歯は 1/2/3 で呼ぶよ

斜線 (しゃせん) …健康な歯

C (シー) …むし歯の歯

CO (シーオー) …むし歯になりそうな歯

O (まる) …治療した歯

× (ばつ) …抜かないと危険な歯





足の裏から健康を考えよう！！



最近足に問題を抱える子供が増えているようです。足の指を全部開くことや、地面をつかんで強く蹴ることができないなど、自分の足なのに指を思うように動かさなくなっているそうです。原因としては、屋外での活動の減少や、靴や靴下の性能の向上により、裸足でいることが殆どなくなったことなどがあげられています。足の衰えは、「浮き指」や「扁平足」、「ハイアーチ」につながります。

土踏まずのアーチが高すぎる足の状態を、ハイアーチと言います。ハイアーチだと、かかとに体重が集中するので、かかとが痛くなりやすいのです。



理想的なカーブを描いた土踏まずと、足先からかかとへ均等に体重が分散された健康的な足です。

足裏のアーチがなく平らな足を扁平足と呼びます。扁平足だと疲れやすいといわれています。



指が地面につかずバランスの悪い状態です。歩けますが、姿勢が悪くなり肩こりなどを起こします。



① タオル引き寄せ競争！

② 足指じゃんけん体操！



☆どちらも椅子に腰掛けて、とても手軽に挑戦できます。足のむくみを解消し、

美脚効果も高い体操です。是非試してみてください。

これ誰の足の裏でしょう？クイズ！！

①



②



③



④



⑤



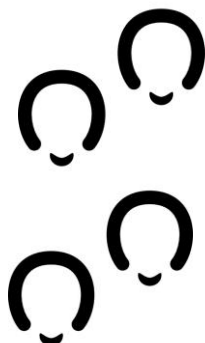
⑥



⑦



⑧



⑨



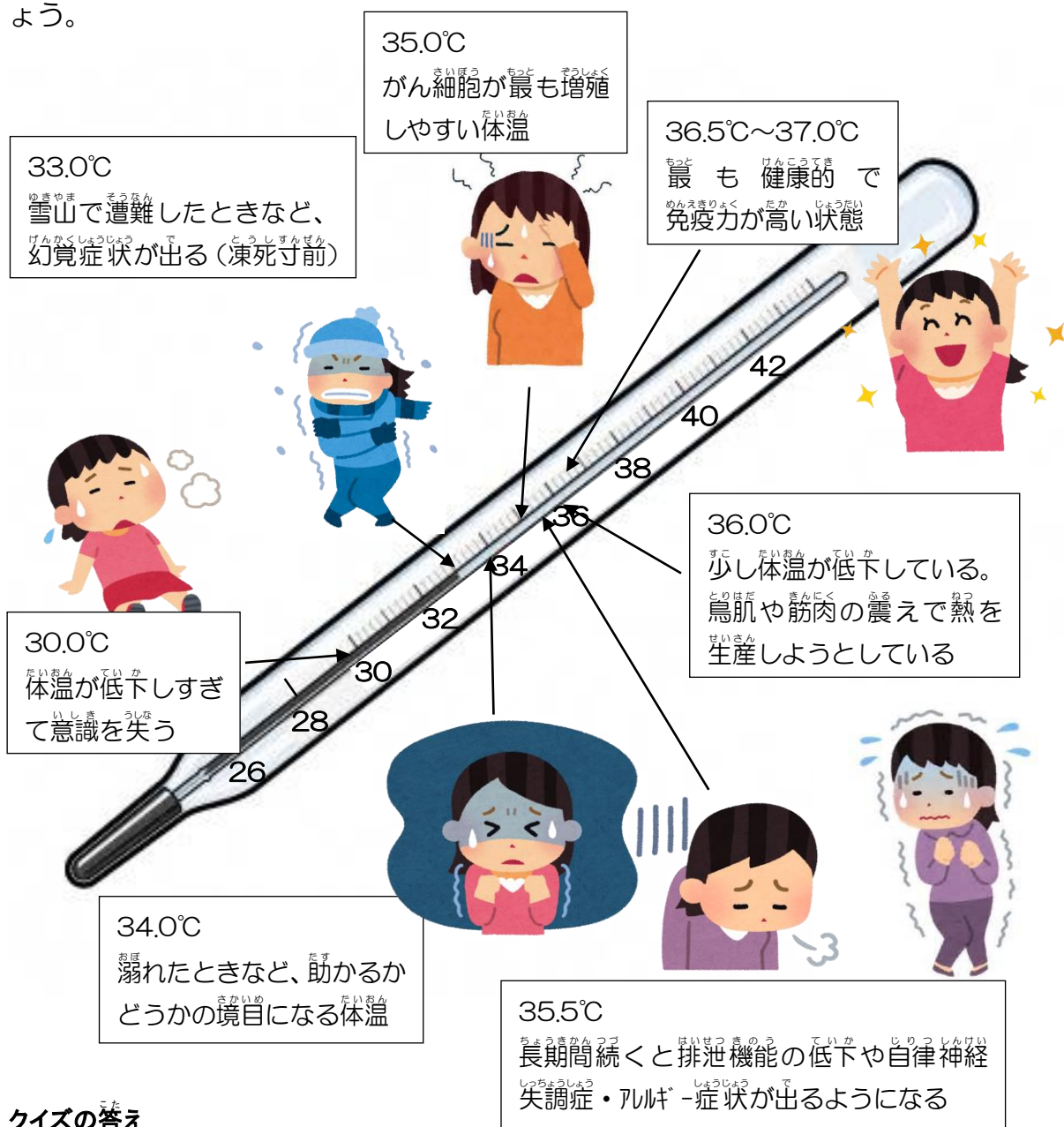
ヒント

うさぎ・くま・とり・ひと・ペンギン・いぬ・うま・ぶた・しか

知っておきたい体温の豆知

低体温急増中、平熱が35度台ということも多く、中には34度台という低体温の人もあるそうです。本来、私達人間の体温の平均は36.5℃くらいであり、37℃-36.5℃は体内の白血球が最も活性化され、働いてくれる温度です。

体温が1℃下がると免疫力が30%下がるといわれているのは外敵から体を守る白血球の働きが鈍くなるためです。体温を上げて病気にならない体を作りましょう。



クイズの答え

- ① とり ② ひと ③ ぶた ④ しか ⑤ いぬ ⑥ くま ⑦ うさぎ ⑧ うま ⑨ ペンギン