

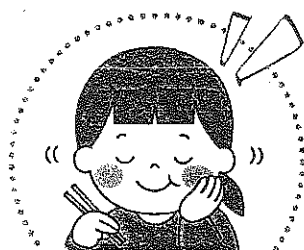
ほけんだより 11月

戸塚綾瀬小学校 保健室

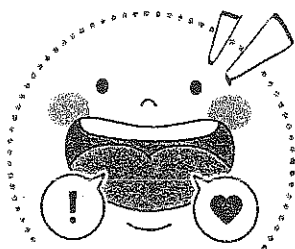
気温差が大きい季節になりました。晴れの日の中は、ほのかほのかとあたたかく汗をかきながら遊んでいる児童もいます。しかし、天気の悪い寒い日でも教室は換気のために窓を開けているので体が冷えることもあります。上着で上手に体温調節できるようにしましょう。

11月8日は
いい歯の日

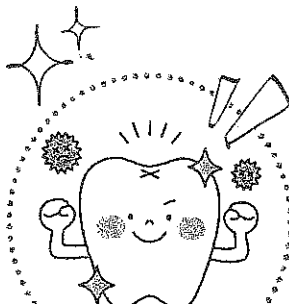
〈いっぱいかわといいことたくさん!〉



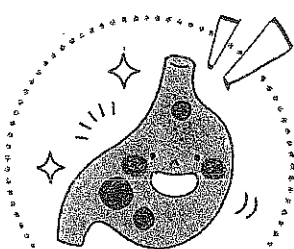
「ゆっくりよくかんで食べるので食べすぎを防ぐ」



食べ物の形や硬さを感じられ味覚が発達



たばこがたくさん出るのでむし歯予防に



消化吸収を助け胃腸の働きが活発に



今日から始めよう

① ひと口30回にチャレンジ

難しいなと思うくらい、いつもかんでいる回数にプラス5回、10回...とリレオウ挑戦してみよう。

② かみごたえのある食べ物を選ぶ

硬さや弾力のある食材でかむ力をパワーアップせよう。
ごぼう・れんこん・こんにゃく・たこなど



11月5日(木)は
歯科健診

〈脊柱側弯症検査について〉

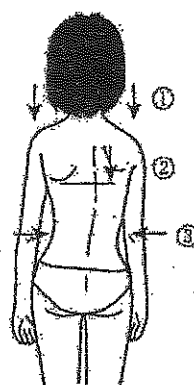
毎年、1学期に4年生と内科健診で選別者とされに児童を対象に、脊柱側弯症の検査を実施しています。しかし、新型コロナウイルス感染症のため本年度の実施はなしになりました。

川口市医師会の理事及び同整形外科部長が検討した結果、来年度対象学年を5年生とし、令和4年度以降も対象を5年生とすることになりました。

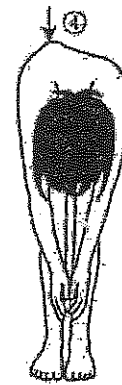
家庭でできる姿勢の検査

お風呂タイムがチャンス!

立位検査



前屈検査



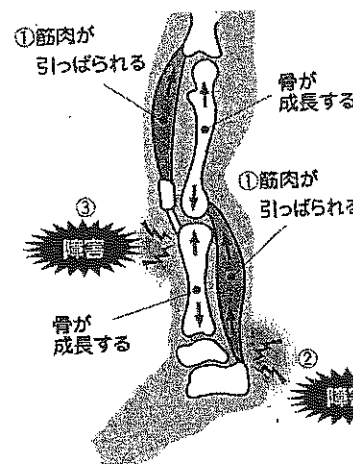
4つのポイント

- ① 両肩の高さの違い
- ② 両肩甲骨の位置、高さの違い
- ③ 脇ラインの左右非対称
- ④ 前屈したときの、背面(肋骨及び腰)の高さの違い

〈骨端軟骨障害ってどんな症状?〉

痛みの原因にストレスもありまふ

(通称:成長痛)



- ① 成長は、ほとんど骨だけが伸びて、それに伴って筋肉が引っ張られて成長してゆきます。
- ② 3,4歳ほどの筋肉がついている骨の後ろの面に成長軟骨ができてくるのですが、ここが刺激されて痛みます。
- ③ 12歳くらいになるとできてくる成長骨に筋肉が引っ張られ刺激されて痛みやすくなります。

対処方法

- 〇マッサージ 〇親子のスキンシップをはかる 〇湿布をはく
- 〇お風呂に入ってあたたかい湯をゆっくりと浴びる 〇ストレッチ