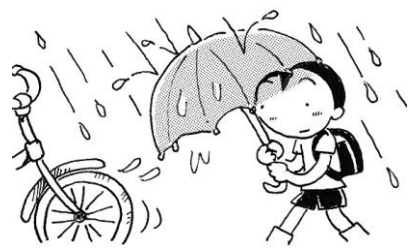


貝塚市立中央小学校 保健室 2018.6

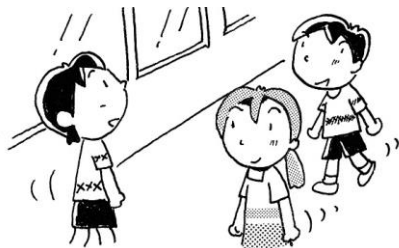
運動会おつかれさまでした！！みなさんの一生けんめい戦っている姿は、とってもかっこよかったです！！毎日頑張ってきた練習の成果がでていましたね！！すてきな運動会になってよかったです。

運動会が終わり、いよいよ梅雨の季節がやってきました。寒かったり暑くなったりと、激しい気温の変化に体調をくずして保健室にくる人も増えてきます。これからどんどん暑くなり、水泳も始まります。体調の良い日は外で体を動かしながら、少しずつ暑さに体をならしいきましょう。

梅雨の季節、こんなふうにご過ごしませう！



車や自転車に注意しよう！



ろうかはゆっくり歩こう！



晴れの日には元気に遊ぼう！



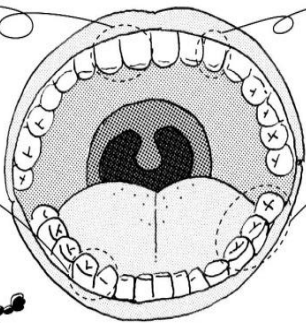
からだを清潔に保とう！

6月4日～10日は歯の衛生週間です

歯の役めを知ろう！



切歯…いちばん前にあり、食べ物を口の中に運ぶ役めをしています。
小臼歯…食べ物を噛み砕いたり、すりつぶしたりするときに使います。

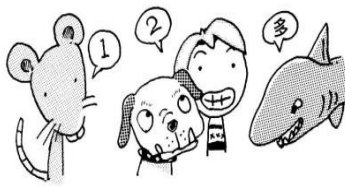


犬歯…大きくとがっています。動物では獲物を捕まえるときに使います。
大臼歯…大きな歯で、食べ物を噛み砕くのに都合がよい歯です。



動物には、一生に1回しか歯が生えないもの（一生歯性）、一生に一度歯が生え替わるもの（二生歯性）、何度も生え替わるもの（多生歯性）があります。

- 一生歯性…ネズミなど
- 二生歯性…ヒト、イヌなど
- 多生歯性…サメ、は虫類など



これであなたも歯みがきの達人に！！

持ち方は？

達人は鉛筆をにぎるように持つことも。力が入りすぎない持ち方を工夫しよう。



歯ブラシの動かし方は？

達人は小さく細かく動かします。



奥歯のみがき方は？

達人は2～3本をいっぺんにみがきません。1本1本ていねいにみがきます。



前歯の裏側のみがき方は？

達人はタテに歯ブラシを使います。



よくかむと
こんないいこと！



食べ物をよくかんで食べると、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがきれいになります。歯ぐきもじょうぶになります。また、脳の血のめぐりが増え、脳細胞の発達により効果があると考えられています。

流行性角結膜炎に注意してください！！

流行性角結膜炎（はやり目）で欠席している人が数名います。

アデノウイルスが原因で起こり、感染力が非常に強く、結膜炎にかかった人の涙や目やにのついた手で、使用したタオルなどで感染します。目が充血していたり、朝起きると目やにがべったりついたり、まぶたがはれているなどの症状はありませんか？もし、このような症状がある場合は、病院を受診されることをお勧めします。

☆☆せいけつオリンピックを開催！

1学期の『せいけつオリンピック』を6月18日～21日の間に行います。保健委員がみなさんのクラスに行って、ハンカチとティッシュを持っているかチェックしに行きます。忘れ物のクラスがもらえる★パーフェクト金メダル★を自指して、毎日ハンカチとティッシュを持ってきましょう。



*** おうちのかたへ...*** 内科検診が終わりました!

内科検診では、おうちの方にご記入いただいた問診票を参考にしながら運動器機能についても、校医さんに診ていただいています。検診終了後、磯部・久保両先生から、以下のような感想をいただきました。

★「しゃがめない」「片足立ちができない」などは、肥満や運動不足との関わりがおおいにあります。肥満については、小学校4年生以上になると、簡単に解消されにくくなるので、それまでに「太る」⇔「運動が苦手になる」の悪循環に陥らないように注意することが大切です。

★「(習い事などで)運動をしすぎている子」と「ふだんまったく運動をしていない子」の差が激しいように思われます。関節の硬さや痛みについては、特定のスポーツなどで、ある関節に集中的に負荷がかかっているとか、もしくは、まったく運動をしないことで筋肉が鍛えられずに、筋肉が関節を支えられなくて起こっている場合があるかもしれません。

★いずれにしても、子ども自身が、楽しみながら体を動かす遊び等が、運動器機能の向上に繋がると考えられます。

紹介します!

遊びや日常生活の中で楽しくできる 「運動機能向上」プログラム

遊び編

2人で押し合い バランス崩し

(バランス・下肢筋力・下肢柔軟性の向上)

A(基本形)

両足で立って



図A

B(応用編①)

片足で立って



図B

C(応用編②)

しゃがんで



図C

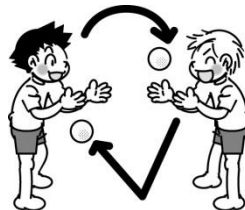
2人で2つのボールの投げ合い

(リズム・判断力・バランス・上肢筋力の向上)

①右図のように二人が正面から向かい合う。

②それぞれが、1つずつボールを持つ。

③1人はワンバウンド、1人はノーバウンドで同時にボールを投げ、それぞれが飛んできたボールをキャッチする。



図D

お手伝い編

床の雑巾がけ

方法 廊下や床などの雑巾がけを、週に1~2回、10分程度行う。

お風呂そうじ

方法 入浴前後のお風呂(バスタブ)そうじを習慣的に行う。

(いずれも、上下肢および肩関節周辺の柔軟性の向上、上肢・下肢・体幹の筋力向上、全身持久力の向上に役立ちます。)

ちょっとトレーニング編

お風呂でしゃがんで洗髪

(足関節・膝関節

股関節の柔軟性の向上)



図F

お風呂で背中をタオルでこしこし

(肩関節の可動域の改善)



図G

ストレッチ編

肩周りのストレッチ

20秒を
2~3セット!



図5

太ももの前面のストレッチ

20秒を左右
各2~3セット!



背骨がそりすぎ
ないように注意!

太ももの後面のストレッチ

20秒を左右
各2~3セット!



背骨が丸まらない
ように注意!

ふくらはぎのストレッチ

20秒を左右
各2~3セット!



図8左

図8右

健康診断の結果のお知らせについて...

検診や検査の結果、専門医の受診が必要と思われる場合には、受診勧告書をお渡ししています。学校の健診は、スクリーニング(ふるいわけ)ですので、お医者さんの診断と一致しないこともあります。あらかじめ、ご了承ください。治療勧告書をもったら、できるだけ早く専門医を受診することをおすすめします。

