



令和6年11月11日
江戸川区立第五葛西小学校
校長 田中 雅生

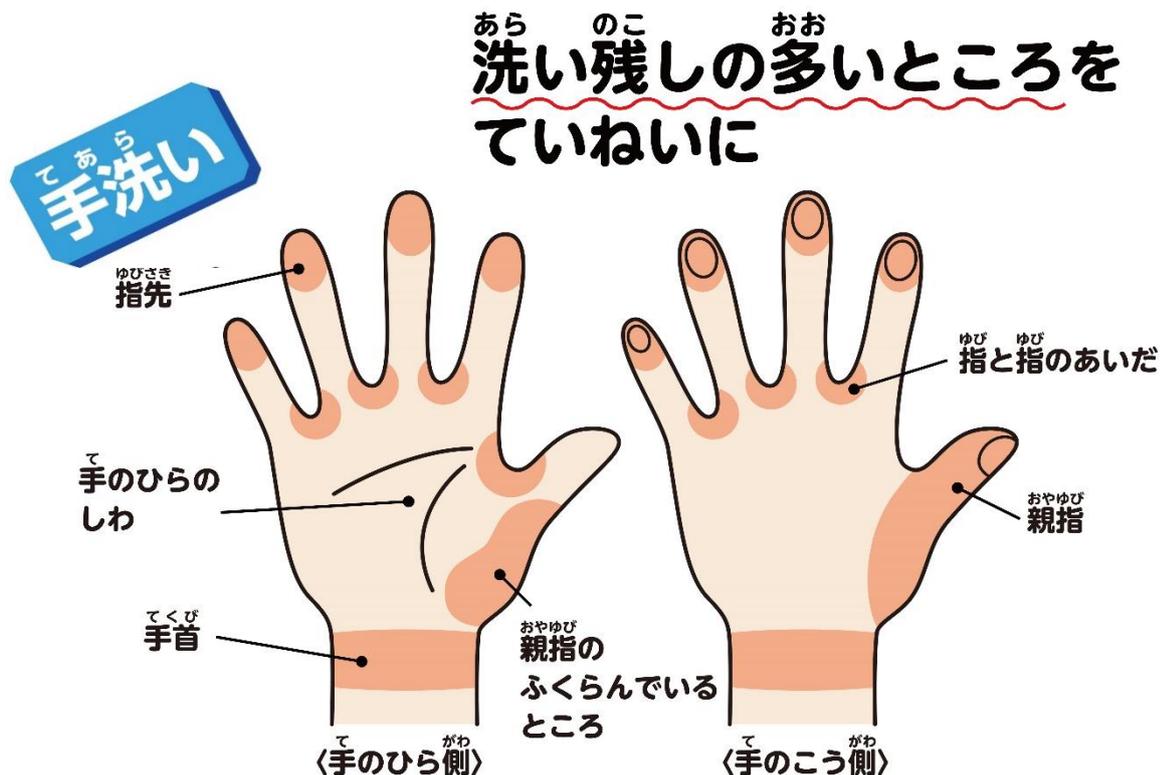
11月7日は「立冬」です。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると時に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識して丁寧に行いましょう。冬服や暖房器具を準備するだけでなく健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



体温調節が難しい時期ですので、脱ぎ着しやすく、調節しやすい服装をお願いします

11月の保健目標 かぜの予防に努めよう

かぜの予防には、手洗いうがいが効果的です。外から帰ってきたら、しっかり手洗いをしましょう。また、体の抵抗力を上げることもかぜの予防につながります。そのためには日ごろの生活習慣がとても大切です。バランスよく栄養をとって、適度に運動し、睡眠をとるなどして、しっかり休むことが必要です。

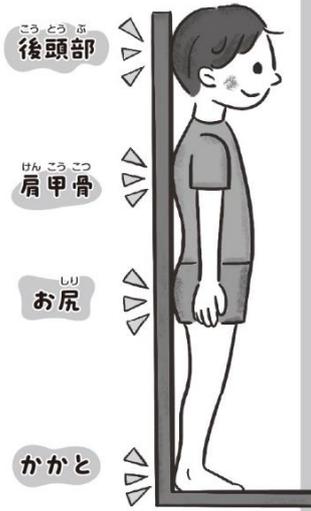


姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に、手のひらがギリギリ入るすき間ができるくらいがよい姿勢の目安です。すき間に手がすっぽり入ったり、頑張らないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサインです。よい姿勢を意識して過ごすようにしましょう。



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行く渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



江戸川区学校歯科指導の一環として、4月から江戸川区歯科医師会より全学年に歯ブラシを配付しています。4月から9月までは、歯ブラシの配付のみでしたが、10月以降の配付日には、学校で歯みがきをしてから家に持ち帰ることになりました。持ち帰った歯ブラシはご家庭で使用してください。

また、江戸川区から歯科保健行動調査（歯の健康に関するアンケート）の依頼がきています。1～3年は保護者が回答（詳細は別紙をご覧ください）し、4～6年は児童が学校で回答します。11月15日までの短い期間ですが、ご協力をお願いします。