

11月

ほけんだより

桜小 保健室
2017.10.31

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標は『姿勢を正しくしよう!』です。

よい姿勢で過ごす、内臓の働きがよくなり、「健康で疲れにくい体」をつくることができます。また、背筋をぴんと伸ばすことで、心も明るくなります。勉強中や食事のときなど、日ごろからよい姿勢を心がけましょう。

照明

- ◆机の上をムラなく照らしている。
- ◆手もとのスタンドを使い、読んだり書いたりしている字が、手や体の影にかくれないようにする。

机と体の距離

- ◆おへそと机とのすき間は、こぶし（グーの手）一個分。

☆よい姿勢☆



猫背になってしまえば、視力が落ちていくかも。

背もたれ

- ◆背もたれまで深くこしかける。
- ◆背すじを伸ばす。

足のうら ◆足の裏を、床・いすの足置きにしっかり付ける。

健康な生活を見直す11月の「いい日」

11/8

いい歯の日

食べたら
すぐ歯みがき！
むし歯・
歯肉炎予防



11/9

換気の日

寒いから
こまめに換気！
かぜ・
インフルエンザ予防



11/10

トイレの日

きれいなトイレで
スッキリ！
生活リズムを
整えよう



11/12

皮ふの日

冬の冷たく
かわいた風は
要注意！
お手入れを怠りに



寒さをふせぐ! くふうあれこれ

◎重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中はうすいシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、あつい上着だけにたよるよりも重ね着がオススメ。ただし、「着ぶくれ」にならないように注意してくださいね。

肌着+シャツ+コート



◎「3つの首」をあたためる

「3つの首」は『首』『手首』『足首』です。これらは太い血管が皮ふに近いところを通っていて、気温の影響を受けやすいところ。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えずに流れるため、体があたたまるのです。3つの首を寒さからしっかりガードしましょう！



11月の保健行事

◆歯みがき指導

4～6年生は、弥富市歯科衛生士さんに来ていただきます。楽しみにしててください。
1～3年生は、保健の先生が歯みがき指導（歯垢の染め出し）を行います。



おうちの方へ

冬期の感染症予防と流行防止について

感染症の予防には、免疫力・抵抗力を高めることが欠かせません。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事など、日々の生活習慣を整えることがとても大切です。

また、感染・発症した場合は、症状が治まっても感染力が残る場合があります。特にインフルエンザは出席停止期間を守り、他の感染症についても主治医の指示を守って登校させてください。

●インフルエンザ

手洗い、うがい、マスクの着用などにより感染予防に努めましょう。予防接種は効果が出るまで約2週間かかる（約5か月間有効）とされ、接種する場合は早めに済ませる必要があります。

●ノロウイルス

手洗い、食材・食器の洗浄を念入りに行いましょう。患者の嘔吐物から感染が拡大するケースが多く、次亜塩素酸ナトリウム（市販の塩素系漂白剤）を使った確実な処理が必須です。

歯科検診の再治療勧告について

1学期に、歯科検診の結果について、全児童にお知らせ用紙を配付しました。「経過観察」「受診のお勧め」に○があり歯科医院を受診された方は、治療報告書を学校へ提出して下さったと思います。未受診の方については、今月再度用紙を配付しますので、早急に受診されますようお願いいたします。

小学生に多いスポーツ障害とは

引用文献：保健教材ニュース、
2017.10.5号、(株)インタープレス

監修：横浜つづき整形外科 院長 伊藤 勝敏 先生

■ スポーツ障害の原因

スポーツにおいて、同じ動作（投げる、走る、蹴る、跳ぶなど）を何度も繰り返すことで生じる障害を「スポーツ障害」といいます。いわゆる「故障」と呼ばれるものです。スポーツ障害が起きる原因として以下の点が挙げられます。

●オーバーユース（使いすぎ）

特定の部位を使いすぎて疲労がたまり、骨や筋肉などに炎症が起きて痛みが発生する。

●ウォーミングアップ不足

軽いランニングやストレッチなど準備体操をしっかりと行わないと、関節や筋肉への負担を和らげる効果が低くなり、けがをする確率が高くなる。

●悪い運動フォーム

体の一部しか使わなかったり、余計な部位に力が入ったりするフォームで練習を繰り返すと、筋肉や関節への負担が大きくなる。

●クールダウン不足

運動後に軽いランニングやストレッチをせずに、いきなり運動をやめてしまうと、血流が悪くなり、筋肉が硬くなって、障害が起こりやすくなる。

●練習環境・使用道具

運動する環境やシューズなどの道具をどう選ぶかによって、体への負担が異なり、障害を招くことがある。

●成長期

小・中学生の成長期は骨の成長に筋肉や腱の成長が追いつかず、アンバランスな状態になり、骨や筋肉などに炎症を起こす。

■ 野球肘とは

小学生にみられるスポーツ障害として代表的なものは、「野球肘」と「オスグッド病」です。

野球肘は、野球のほか、テニスのサーブ、バレーボールのスパイクなどの動作でも起こります。

【病態】ボールを投げると、肘の内側には引っ張られる力がかかり、外側には圧迫力と捻りが加わります。これが長く続くと、内側の骨に付着している筋肉や靱帯に骨が引っ張られて、はがれてしまいます。外側では骨同士がぶつかって摩擦を起こし、骨がはがれます。はがれた骨は関節内を動き回り、「関節ネズミ」ともよばれる「離断性骨軟骨炎」を起こすこともあります。

【治療】運動を制限し、関節可動域の低下や激痛を生じるときには手術が必要となることもあります。

■ オスグッド病とは

成長期の骨の成長と筋・筋の成長のアンバランスが主な原因と言われています。スポーツの中でも、とくに跳躍やボールを蹴る動作の繰り返しにより症状が起こります。

【病態】急激な骨の成長により、太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）が過緊張となった状態でスポーツをすることで、大腿四頭筋につながる脛骨粗面に付着する部分（骨端軟骨）で痛みが起こり、剥離が生じます。成長期は、軟骨部分が多く弱いため、負担がかかると剥離を招いてしまうのです。

【治療】運動量を控え、大腿四頭筋を伸ばすストレッチやアイスマッサージなどを行います。治療用ベルトを装着する場合があります。