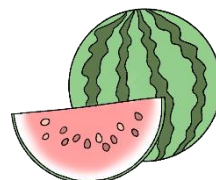


ほけんだより

なつやす ごう
夏休み号



令和7年7月18（金） 蕪川小学保健室

いよいよ夏休みが始まります。「はやね・早起き・朝ごはん」を心がけて健康的で楽しい夏休みをすごせるといいですね。また2学期に元気に会いましょう。

なつやす げんき 夏休みを元気にすごすために



あさひ
朝日を
あびよう！

き 決まった時間
ふとんに入ろう！

あさ
朝ごはんを
食べよう！

まえ
ねる前は
まぶしい光
をさけよう！



まいあさ
毎朝おきる時間を
決めよう！

ねむれなくする「夜の光」

スマートフォンやゲームの画面から出る明るい光を夜ねる前に見ていると、眠れなくなってしまいます。睡眠不足になると体調不良を起こしやすくなります。スマートフォンやゲームをする時間は、おうちの人と話し合っ決めてみましょう。ねる1～2時間前までには終わりにすると良いですね。

ぐっすりとねむるコツ

- ① 早く起きて朝日をあびて、日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。

学校保健委員会が開催されました

7月8日（火）に開催された学校保健委員会では、学校医の先生に講話をしていただきました。一部をご紹介します。

内科校医 小島 章先生 「身体の健康について」

身体の健康のために大事なことは基本的生活習慣の定着が重要です。食事、睡眠、運動、休養の中で最も重要なのは食事、栄養のバランス良く食べること、特に朝ごはんを食べることが大切です。家族でそろって朝食を食べることはなかなか難しいかもしれませんが、家族で楽しく食事をするのも実はとても身体には良い影響を与えます。

歯科校医 長島 広明先生 「歯ならびに良い習慣」

歯並びをよくするためには、歯科矯正しかないと思いがちですが、普段の生活習慣によって、歯並びに良い影響を与えることが出来ます。歯並びを良くする習慣①食べ物を良く噛むこと②鼻呼吸③正しい姿勢の維持④仰向けで寝る。中でも、②鼻呼吸が一番大事です。

長島先生が準備してくださった資料をほけんだよりの裏面に載せましたのでお読みください。

学校薬剤師 木村 志乃先生 「薬物乱用防止について」

決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことを指し近年、子どもたちのオーバードーズ（市販の風邪薬等を決められた量を超えてたくさん飲んでしまう）が問題となっています。自分を認めてもらえないという不安からオーバードーズをしてしまうこともあり、大人が子どもの存在を認めてあげることがとても重要です。

歯ならびを良くする習慣



1. 食べ物をよく噛む

食事の時に、しっかりとよく噛むことは歯並びを維持するためには欠かせません。よく噛んで食べることは脳を活性化するためによいといわれているのですが、メリットはそれだけではありません。歯を支える顎の成長にも役立っており、歯ごたえのあるものを噛む回数が多ければそれだけ顎が成長しやすくなります。顎が成長することで、八重歯やデコボコした歯並びを予防し歯がきれいに並びやすくなります。また、口や顎周りの筋肉を鍛えることにもつながり、歯並びの安定につながります。左右どちらかに偏って噛んでしまうと歯並びだけでなく顔の輪郭が歪む原因になるので、バランスよくかむことを意識しましょう。

2. 鼻呼吸

鼻呼吸は口の周り、唇の筋肉を鍛え、前歯を支えるため、出っ歯になりにくくなります。口呼吸をすると舌の位置がさがり、舌が前歯を押し出してしまい、前歯を支える唇の筋肉も緩むため、出っ歯になりやすいです。鼻呼吸をすることで舌が正しい位置に収まり、顎の成長が正常に進み歯ならびが乱れにくくなります。

3. 正しい姿勢の維持

頬杖や猫背などの姿勢の癖も歯並びに大きな影響を与えるので注意が必要です。

頬杖は下顎の位置を無理やり変える行為であり、かみ合わせズレ、歯並びにも影響します。猫背は下顎が前にズれてしまい、かみ合わせがズレ、歯ならびに影響をあたえます。また、猫背は口呼吸しやすい姿勢でもあるので、歯並びを悪くする原因となります。

4. 仰向けで寝る

顎や歯に負担をかける横向き、うつ伏せなどの姿勢で寝てしまうと、歯並びやかみ合わせのズレの原因となります。

歯並びが悪くなる原因

- ✓ 食べ物をよく噛まない
- ✓ 頬杖、猫背などの悪い姿勢
- ✓ 就寝姿勢
- ✓ 口呼吸
- ✓ 虫歯、歯周病など

この原因に心当たりがある方は、意識して改善していきましょう