

# 保健だより

令和6年11月11日  
羽村市立武蔵野小学校  
保健室 木下 良子

10月も前半は、気温が高い日が多く半袖で過ごしていましたが、秋の長雨で曇や雨の日があり、体調を崩す児童が多く、咳が長引いている児童もいます。また、朝夕は寒く昼間は20度を超えるなど、一日の中で気温差があるため、気温に合った服装ができるように脱ぎ着のできる服を着させてください。これからは、冬の感染症も流行するため、学校でも朝の健康観察をしっかりとしていきます。ご家庭でも朝の健康観察をお願いいたします。



## 11月の保健目標

# 姿勢に気をつけよう

### <正しい姿勢では>

- ①心の働きに影響する。… 気持ちはシャキっとしてやる気が出る。心は明るく晴れ晴れとし、視野が広がる。物事を考える時も、大きく考えられるようになる。
- ②脳の働きに影響する。… 話を聴く時、頭に入りやすい。筋肉の中の「筋紡錘」からの刺激が頭の働きを活発にする。
- ③正しい姿勢は、学習の能率が上がる。

### <姿勢が悪いと>

- ①血液の流れが悪くなる。(息を吸いにくくなる。)
- ②脳へ行く血液中の酸素の量が減るため、脳の働きが悪くなる。
- ③集中力がなくなる。疲れやすくなる。
- ④胃や腸が圧迫され、胃腸の働きが悪くなる。
- ⑤消化が悪くなり、おなかが痛くなる。
- ⑥目と机の距離が近くなるので、視力低下の原因になる。
- ⑦身体を支える大切な背骨が曲がってしまう。
- ⑧運動能力が低下する。

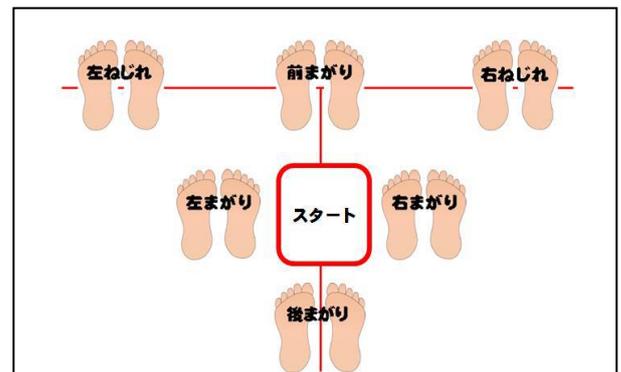


### <体のゆがみチェック> ~家族みんなでやってみよう!~

【方法】目を閉じて、その場で足踏みを50回行う。

【結果】スタートの位置からずれてしまった場合は、体がゆがんでいる可能性がある。

チェックをすることで、日頃の生活を見直してみてください。例えば、「猫背になっている」、「どちらか片方で荷物を持つ」、「寝転んでテレビを見る」、「ほおづえをつく」などをしていることが多い場合は、正しい姿勢を心がけてください。



## 身体計測を実施しました

結果は、計測後に配付済です。昨年度からの結果がグラフになっています。ほとんどの児童が大きくなっていましたが、中にはあまり体重が増えていない児童もいました。体の成長に栄養が足りていない場合もあるため、食事の量と体重の変化を気にしていただきたいと思います。

また、計測の前に保健指導を行いました。1年・むさしの学級はからだの名前、2年は朝ごはん、3年はうんちの話、4年はけがの手当て、5年はジュースの飲み方、6年はバランスの良い栄養です。児童は、話をよく聞いていました。ご家庭でも話題にしてください。

## <身体計測平均値> 武蔵野小学校

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.7	118.5	22.8	21.6
2年	127.1	123.5	26.9	24.2
3年	130.3	131.8	29.9	29.2
4年	136.4	138.2	32.4	32.4
5年	143.4	145.4	38.5	38.5
6年	149.8	149.5	41.6	44.1

11月8日は、いい歯の日！

## かむことの重要性

食べ物をよくかんで味わうことを咀嚼といい、私たちが生きていくうえでとても大切です。身体への消化を促すばかりでなく、言葉の形成や、歯や口腔内の洗浄作用も行っています。しかし、歯や歯肉の状態が悪いとき、咀嚼がしっかりできないときは、この自浄作用は働かないため、歯や口腔内に汚れがたまりやすくなります。また、現代人は、食事にかかる時間が減ってしまったこと、軟らかい食べ物を好むようになったことなど、かむ回数が激減しています。弥生時代の人びとは、1回の食事に約4000回もかんでいたといわれています。それが、江戸時代には半分以下になり、戦前までは大差なかったのですが、戦後50年間でさらに大幅に減少し、現代人は1回の食事にかむ回数は約600回とされています。

咀嚼回数が減ったことにより、現代人のあごは昔の人に比べ、小さくほっそりしてしまいました。その影響で、最近の発育期の子どもたちは、永久歯が生えるスペースが不足し、歯並びが悪くなり、咬合異常になりがちです。そうならないためにも、強く、しっかりとしたあごをつくる必要があります。離乳食の頃から歯の発達に合わせた、よくかんで味わうことのできるメニューを考えることが大切です。ひとくち食べ物を口に入れたら、30回くらいかむことが理想です。そして、かむことは、次のような働きもあります。



### 1 脳に刺激を与える

かむときに使う筋肉を咀嚼筋（4つの筋肉がある）といい、これらの筋肉は下顎骨と頭蓋骨に付着しており、中にはたくさんの血管や神経が通り、脳に入っています。そして、脳細胞に栄養素を運んでいます。よくかんで食べると、この咀嚼筋が働き、つながっている神経を刺激し、脳の血液循環をよくします。脳の血流がよくなれば、老廃物が早く取り除かれ、新鮮な血液が脳をめぐり、脳の働きが活発になります。このようにかむことで脳の老化を防げる他、成長期の子どもは、どんどん頭が働くことになります。

### 2 身体に入る異物や微生物から身体を守る

「かむ」行為は、脳に刺激を与えるだけでなく、身体に入る異物や微生物から身体を守る働きを促進させます。食物をかむと、唾液が分泌されます。唾液には色々な酵素や、唾液分泌型免疫抗体が含まれています。これらは細菌に対して抗菌力があり、むし歯の細菌を歯面に付着しないように防ぐことや口腔内の傷を感染しにくく治すように働きかけています。

これらの抗菌物質を多く分泌させるためにも、よくかむことが大切です。