



令和 6 年 1 1 月 1 日
清瀬市立清明小学校
校 長 渋谷 正芳

保護者の皆様へ



11月8日は「いい歯の日」です。

歯みがきをして、歯垢（プラーク）を落とすことは、むし歯や、歯周病の予防に効果があることは、多くの人に知られています。

しかし、最近の研究で、プラークの中で増えた細菌は、唾液や血液から全身に広がり、腸や呼吸器など、体の中の別の臓器でも病気を引き起こすことがわかってきました。

幼少期から正しい歯みがきの仕方や、定期的に歯科医を受診するといった健康習慣を続けることは生涯の健康を守ることにつながります。

歯科検診で受診・治療をすすめられた方へ

すでに受診され、学校へ受診報告書（水色の歯科検診結果のおしらせ）をご提出された方もいらっしゃいますが、まだ提出されていない方もいます。すでに受診が済んでいて、学校へ報告書を提出されていない場合には、ご連絡いただけるとありがたいです。むし歯を指摘され、すでに受診報告書の提出があった方の割合は以下のとおりです。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	学校全体
50%	40%	73%	17%	71%	73%	46%

まだ受診が済んでいない方はお早めに受診してください。また、歯科検診はスクリーニング（ふるい分け）検査です。あくまでも視診が中心のため歯と歯の間のむし歯は見つけれられない場合もあります。定期的な歯科医での点検をおすすめします。

マイコプラズマ肺炎について

都内でマイコプラズマ肺炎の感染者が増加していることが報道されています。清明小では、今のところ流行していませんが、マイコプラズマ肺炎疑いの事例がいくつかありました。せきが長引く場合には、受診し、医師に相談してください。

細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についた細菌が口に入ったりすることで感染します。

こまめに手洗いをしたり、咳が出る時にはマスクの着用をしたりするなど、お子さんにお声かけをお願いいたします。

手足口病について

清明小学校でも感染者が発生しています。手足や口内に発疹が見つかった場合には、かかりつけ医を受診してください。食事が摂れて、発熱がなければ登校可能ですが、登校について医師と相談してください。手足口病も手洗いが予防に有効です。



令和 6 年 1 1 月 1 日
清瀬市立清明小学校
校 長 渋谷 正芳



11月1日は
いい
姿勢の日

いい姿勢をすると、見た目がカッコよく見えるだけでなく、やる気がでたり、消化がよくなったり、疲れにくくなったり・・・たくさんいいことがあります。

授業中、集中力がなくなってきたな、と思ったら、良い姿勢を意識して、背筋をのばしてみることをおすすめします！良い姿勢をつづけていると、良い姿勢になるクセがついて、良い姿勢を続けることが難しくなくなります。

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隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんば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。良い姿勢を意識しよう。友達と確認しあってみてね。



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

体重 30kg の人なら、頭の重さは約 3kg。スマホやゲームに熱中して、首を曲げた姿勢になると、さらに首にかかる負担が増えます。

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。



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、酸素が体に行き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。



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。



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。

