

ほけんだより 12月



2024年を振り返って

令和6年12月10日(火)
調布市立布田小学校
校長 横山公一
養護教諭 吉田朱里

2024年も1か月を切りました。皆さんはどんな一年を過ごしましたか。

今年は昨年よりも新型コロナウイルス感染症や、インフルエンザによる欠席者が大幅に減少した一方で、手足口病や伝染性紅斑（りんご病）、マイコプラズマ肺炎など、様々な感染症に罹患する人が増加しました。



【手足口病】
9月～11月にかけ
て流行しました。



【伝染性紅斑（りんご病）】
10月～12月にかけて流行
しました。



マイコプラズマ肺炎
通年。長期化、重症化で
入院する人たちも。

ケガに関しては、登下校中の転倒によるものが多く見られました。転んだ際、手を出すことができず、顔面や頭部をケガしてしまうという事例がとて多かったです。調べてみると、近年、転んだ際に、咄嗟に手をつくことができない子どもが増加傾向にあるようです。元々、子どもは頭部が重く、バランスを崩して転んだ際には顔面や頭部をぶつけてしまいやすいのですが、赤ちゃんの時にハイハイを十分にしないまま育つことで、上半身、特に手と背筋が鍛えられていないから、という原因説を唱える専門家もいるそうです。冬休み中、安全な場所で、おうちの方と転び方の練習や体幹トレーニングをしてみてもいいかもしれません。



【手押し車】
子どもが手で体を支え、大人が足首を持ち、子どもが手だけで移動する遊びです。手で体を支える力と、バランスを取るための腹筋、背筋を鍛えられます。

【プランク】

- うつ伏せになり、胸の外わきに肘を置きます。
- 肘と前腕、つま先で体を支えて、腹筋に力を入れながら体を床から引き上げます。
- 腹筋を引き締めて、横から見ると頭からかかとまでが真っすぐな板のようになる姿勢を保ちます。
- この姿勢を30秒から1分キープしたら体を床に下ろします。

【注意】

体幹トレーニングをおこなう前にはストレッチなどの準備運動をしておきましょう。柔軟性を高めてから、体幹トレーニングをおこなうことで筋肉全体のつながりがよくなります。

- 正しいフォームでおこなう。
- 呼吸を止めない。
- 動作はゆっくりとおこなう。（勢いや反動をつけると故障の原因になる。）
- マットやタオルの上でおこなう。
- 無理をしない。

12月12日（木）は歯科検診

12月12日（木）は、全校児童対象の歯科検診があります。

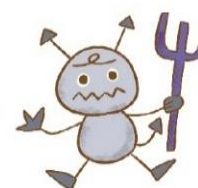
口の中に汚れが残っていると検診に時間がかかってしまいますので、前日と当日の朝は特にしっかりと歯みがきをするようにしてください。

【歯科検診の受け方】

- 絶対にしゃべらずにならぶ。
- マスクをしている人は外しておく。
- 自分の番になったら、校医の先生に自分の名前を伝え、口の中が見えるように大きく口をひらく。



むし歯になりにくい人は？



オレはむし歯。
こんな人には
近づきたくない！



★ しっかり
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を
あまり食べない人



磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！

あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきがときどき腫れる
- ☐ 歯ぐきが下がって、
歯と歯の間に隙間ができている
- ☐ 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。