












R6. 12. 24

栃木市立大宮南小学校

ふゆやす けんこう 冬休み健康ミッション！

ふゆやす ちゅう げんき けんこう す
冬休み 中 も元気に健康に過ごすために、そして家族の一員として楽しく過ごすために保健室からみなさんに健康ミッションを出します。

ミッションをクリアしたら小さいマスに○をつけましょう。学校に提出はせず、すべてクリアしたら家の人に見てもらいましょう。

<p>てあら 手洗いを する</p> 			<p>まえ ねる前に は 歯みがきを する</p> 		<p>いえ 家の てっだ お手伝いを する</p> 
<p>しせいいたいそう 姿勢体操を する</p> 			<p>かぞく 家族に しんねん 新年のあいさつ をする</p>  <p>今年もよろしく お願いします</p>		<p>あさ 朝ごはんを 食べる</p> 
<p>ふろ はい お風呂に入っ てからだをあ たためる</p> 			<p>なわとびなど の うんどう 運動をする</p> 		<p>よる 夜の21時ま でに ふとん はい 布団に入る</p> 

病院受診はお済みですか？

春の健康診断の結果、病院での検査、治療が必要なお子さんにお知らせを配付いたしました。その後、検査または治療はお済みですか？

年末年始は休診となる医療機関がほとんどです。休診日に歯が痛くなったり、楽しいイベントがぼやけて見えなかったりすると冬休みを楽しめませんよね。

ぜひ、早めに医療機関を予約して、検査治療を始めましょう。

※歯科要受診者の歯科医院受診率：67.8%

※歯科要受診者：むし歯の他に、要注意乳歯や顎関節、歯列咬合、歯肉、歯垢が医療機関要受診の状態、その他の疾病及び異常がある状態



姿勢に関する悩みにお答えいただきました

11月21日(木)に「正しい姿勢を維持するために」をテーマに学校保健委員会を実施しました。その際、保護者の皆様に姿勢に関する悩みや質問を募集したところ、たくさんの悩みや質問が集まり、姿勢への関心の高さが感じられました。

そこで、学校保健委員会で講師をしていただいたカイロプラクターの菊地香里様に保護者の皆様からいただいた悩みや質問にご回答いただきました。ぜひ、参考にしていいただければと思います。

悩み1 家で勉強するときのいすが回転いすのため、姿勢がフラフラしてしまう。

→回転いすは姿勢によくないではなく、安定しないため固定されたいすの方が集中しやすいと思います。

悩み2 スウェイバック姿勢(反り腰に猫背を合わせたような姿勢)が気になり、長座(足を伸ばして座っている状態)時に骨盤が立てられない。

→スウェイバック姿勢はお子様に限らず多く、頭痛などが起きてくる原因にもなります。

骨盤が立てられないのは骨盤だけでなく、股関節が硬いなどの原因もありますので、一度姿勢チェックと施術をおすすめします。

悩み3 正座をしてもすぐに足が崩れてしまう。

→正座をした際、足先が重なってしまっていると骨盤のずれ、または、ずれやすくなる原因となります。

そのため、正座をするときは足を重ねないように座ることをおすすめします。正座がつかればあぐらでもよいと思います。

悩み4 小学生になってから猫背になってきているように感じ、歩くときもつま先から行くのか、よく転びます。改善点を教えてください。

→からだは 2歳からゆがむと言われており、姿勢を正すように心掛けても、すでにゆがんでしまっている姿勢は姿勢矯正の施術等も実際は必要で、ホームケア方法も個々で変わってきますので、一度姿勢チェックに来ていただけたらと思います。よく転ぶのも骨盤のずれ、姿勢の崩れから起こる子も多いです。

姿勢矯正の施術も必要ですが、まずは足に合ったサイズの靴選びも大切です。

悩み5 猫背にならないための工夫や声かけ、ストレッチを教えてください。

→すでに姿勢のゆがみがある場合は、その姿勢が楽な位置とからだが認識してしまっているので、声かけをして意識しても、その子が意識できない、忘れてしまうなどではなく、長続きしない可能性が高いです。

食事、勉強に関しては、いすと机の高さがその子に合っているのかも再確認してあげるとよいと思います。机の高さが低いと、猫背にさらになりやすくなります。

