

保健だより

令和6年11月1日 No.7
南山小学校 保健室



姿勢が悪いとどうなる??

肩こりや腰痛の原因に...

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg。なかなかの重さです。
正しい姿勢の時は、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では、首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

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。

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、疲れた状態が続くので、集中力が低下します。



いい歯、キープできていますか？歯磨きの後、磨き残しの多い場所を鏡でチェックしましょう。
舌で歯を触って、ヌルヌル・ザラザラがあれば、磨き残しのサイン。もう一度意識して磨いてみましょう。

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。



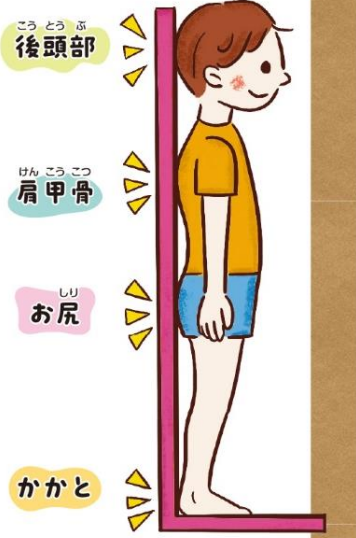
この5カ所は意識して磨こう！

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

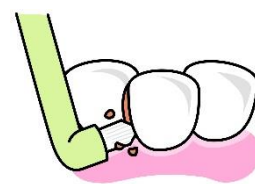
腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが正しい姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。正しい姿勢を意識しよう。友達と確認し合ってみてね。



磨き残しの多い場所別 オススメグッズ

ワンタフトブラシ

奥歯や歯並びがガタガタしているところに。



歯間ブラシ



デンタルフロス



歯間ブラシは隙間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細かい隙間に。