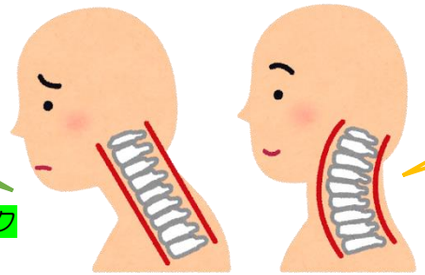
ほけんだより 11月

No.11　令和５年１１月１日　見川小学校保健室

１１月になりました。さむい！と感じる日もふえてきましたね。水道の水がつめたくて、手をあらうことがつらい人もいるかもしれませんが、かぜをひきやすいきせつです。てあらい・うがいをこれからもきちんとおこなっていきましょう。

ストレートネック（スマホ首）とは？

首のほねが
まっすぐになっている



首のほねが
まえのほうにまがっている

ストレートネック

ふつうの首

骨のクッションの役わりがうまくはたらかない
→首やかたのきん肉に大きなふたんがかかる。

〈症 状〉
- 首やかた、あたまがいたい
- 耳からきーんと聞こえる
- きもちわるい
- 手足がしびれる

天気が悪い日は、症状が強くなりやすい。

骨のカーブ（まがっているところ）がクッションの役わりをする
→頭の重さをぶんさんできるので、首やかたのきん肉にかかるふたんが少なくなる。

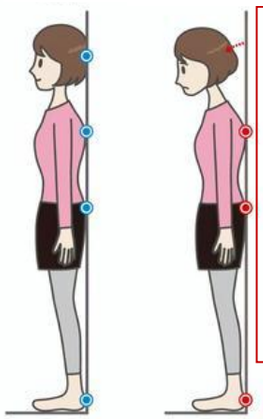
ストレートネックにならないために

〇タブレットやスマホの画面が目の高さにくるようにする。

〇ストレートネック改善ストレッチをやってみる。

ストレートネックかチェックしてみよう

ふつうの首　　ストレートネック



チェック方法
① かべをせにして立つ。
② おしり、せなか、頭のうしろをかべにくっつける。
③ 頭のうしろがかべにくっつかないと、ストレートネックの可能性大

やりかた

① 首を前後左右に30びょうずつのばす。

② 立ち姿勢で両手を後ろに合わせてむねを開き、そのまま顔をあげる。

よくかんで食べよう

みなさんは、よくかんでいますか？歯を使って食べ物をかむと、食べ物がこまかくなって飲みこみやすくなることのほかにもたくさんのいいことがあります。

その①　むし歯よぼうになる
たくさんかむと、だえきがたくさん出ます。だえきには、むし歯をよぼうする力があります。

その②　ひまんよぼうになる
たくさんかむと、はやくおなかがいっぱいになるので、食べすぎなくなります。

その③　消化をたすける
食べ物がこまかくなると、消化がしやすくなります。

その④　のうが活発になる
たくさんかむと、食べ物の味や食感など、たくさんの情報がのうに送られるので、のうが活発にはたらきます。

その⑤　歯ならびがよくなる
よくかむことで、口のまわりの骨やきん肉が発達するので、歯がきれいに生えてきます。

みなさんの歯ブラシはまだ現役選手ですか？

１１月中の昼休みに児童保健委員会さんが各教室をまわり、みなさんの歯ブラシはまだまだ使うことができる状態なのかをチェックしに行きます。歯ブラシは、みなさんの歯をきれいにたもち、ご飯をおいしく食べることができるようにするための大切な道具です。もし、「歯ブラシ選手交代カード」をもらったら、はやめに歯ブラシの交換をよろしくお願いいたします。

スポーツ選手の歯はきれい!?

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると
次のような効果があるとされています。
- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が１本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。