

ほけんだより 11月



令和8年10月30日
八王子市立柏木小学校
校長 荒井 裕美
養護教諭 黒田 聡美

深まる秋とともに、校庭の木々も鮮やかに色付いてきました。10月には柏木小でインフルエンザが流行し、学年閉鎖をした時もありましたが、今ではすっかり落ち着き、皆さんが元気に登校してくれて安心しているところです。しかし、市内・都内のインフルエンザ流行はまだまだ続きそうです。感染症には十分気を付けて過ごしましょう。

さて、今月は楽しみにしていた展覧会が行われます。自分の心と向き合い、手先をいっぱい使って一生懸命に作った作品には、一人ひとりの個性が溢れていると思います。展覧会では、すてきな作品を見られることを楽しみにしています。

今月の保健目標

姿勢を正しくしよう



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

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。



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。



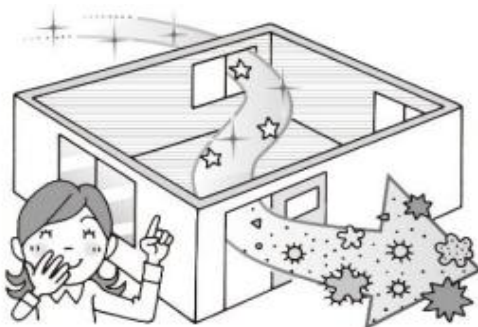
疲れやすくなる

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、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。



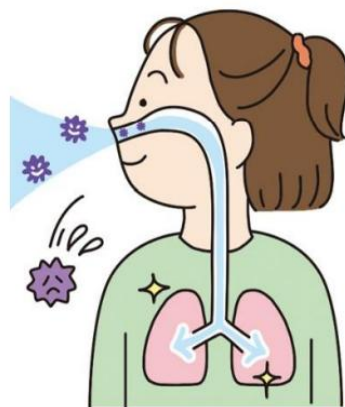
正しい換気のしかた

空気の「入口」と「出口」ができるように2か所以上の窓を開
けるようにしましょう。また、対角線の窓を開けると空気の通り道
ができて効果的です。

これから感染症のはやる時期になります。教室や家で実践して
みてください。

鼻呼吸のススメ

寒さが徐々に厳しくなり、吐く息も白く変わってくる頃です。さて、普段、呼吸をする時に鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口で呼吸している」という人は要注意です。冬の乾いた空気が口から直接入ると、のどが乾燥し、病気への「抵抗力」が落ちるとされています。また、空気中を漂うウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は吸い込んだ空気に湿り気を与えることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどを防ぐ役目も持っています。手洗い・うがい、睡眠（休養）などと合わせて、私たちの身体が本来持っているしくみもしっかり使って、元気に過ごしていきたいですね。



インフルエンザワクチンについて

効果

- ①発症予防効果：インフルエンザで医療機関に受診するリスクが **40～60%** 減少。
- ②重症化予防効果：ICU（集中治療室）への入院リスク **26%** 減少。死亡する確率も **31%** 減少。

持続期間

約 5 か月程度

インフルエンザワクチンは任意となりますので強制ではありませんが、発症と重症化の予防効果があります。ご家庭で接種すると判断した際には持続期間のことも踏まえ、早めに接種することがおすすめです。参考にしてください。

～乳歯の虫歯、どうしていますか？～

11月8日は「いい歯の日」です。春の健康診断で虫歯があるとお知らせをもらった人はぜひ歯医者を受診してもらいたいのですが、もし虫歯になった歯が乳歯だった場合、どうせそのうち抜けるからそのままにしている人はいませんか？乳歯の虫歯を放置するとどうになってしまうのか、下記をご覧ください。



乳歯の虫歯を放置すると…

①永久歯が虫歯になりやすい歯になる

乳歯が虫歯になり、根の先まで膿がたまると、その下の永久歯が、色が変わる・弱くなる・虫歯になるなどの悪い影響を受ける可能性があります。

②歯並びが悪くなる

乳歯の虫歯の放置によって歯を抜けたままにしていると、隣の歯が寄ってきて歯並びが悪くなる可能性があります。

③顎の発育が妨げられる

子供にとっては顎の成長のためにはよく咬むことが重要です。しかし、虫歯を放置しておくことで、うまく咬めなくなり顎の骨の成長が悪くなります。

④食べ物が偏ってしまう

虫歯になり歯が痛むことで食欲が減り、やわらかく、噛みやすいものを好むようになる傾向があります。また、偏食で栄養バランスが崩れてしまいます。