



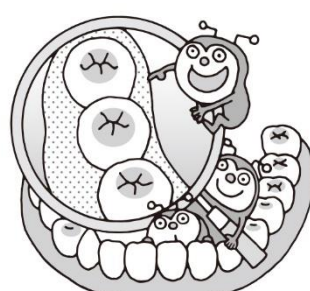
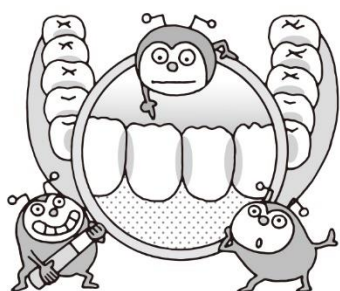
## みがきのこしチェックをふりかえって・・・

6月に、歯を赤い色で染め出して、みがきのこしチェックをしました。歯が真っ赤に染まってびっくりした人もいたようですね。自分の歯の赤く染まったところ、覚えていますか？ みなさんの『みがきのこしチェックカード』を見ると、みがきのこしが多いのはこんなところでした。

歯と歯の間

歯と歯肉のさかいめ

おく歯のみぞ



～ その他・・・はえ始めの大人の歯、歯並びのよくないところ、鏡で見えにくい上の歯～  
むし歯になりやすいところですから、毎日、朝・昼・夜の歯みがきの時に、特に気をつけてみがきましょう。

## 保護者の方へ～学校保健委員会が開催されました～

7月1日(金)学校保健委員会にご出席いただいた皆さま、お忙しい中ありがとうございました。「メディアとのつきあいかた」をテーマに設定し、学校から体力テスト・元気もりもりチェック結果を報告、各学年部長さんから学年健康目標への取り組みについて発表していただきました。

今回の研修とご助言いただいた内容について、簡単にですが紹介します。ご家庭で「メディアとのつきあいかた」を考える上で、参考にしていただけたらと思います。また、姿勢チェック&ケガ予防体操は、ぜひお子さまと一緒にチャレンジしてみてください😊

### 1. 研修「子どもに多いケガとその予防」 宝田整形外科クリニック理学療法士 鈴木 美香 様

子どものケガが増えている原因は・・・「3間の減少」！

- ① 仲間との運動機会：テレビ・ゲームなど、1人遊びする子どもの増加
- ② 運動時間：テレビ・ゲームなど室内遊びに偏り、屋外での全身を使った遊びが激減
- ③ 遊び空間：危険な事件が増え、海・山など自然の中で自由に活動できない

## 姿勢チェック

<p><b>片足立ち</b></p> <p>★10秒間、グラグラせずに立っているか</p> <p>〔立っている側の膝が曲がる、中心軸からぶれる、うまく立てない人は、不安定なためケガをしやすい。〕</p>	
<p><b>レッグランジ</b></p> <p>★片足で踏みこんだ姿勢を保てるか</p> <p>〔膝が内側や外側を向く、膝を左右から押されるとグラグラする人は、片足で踏みこんだ状態が不安定なためケガをしやすい。ターンする時にスピードが遅くなる傾向がある。〕</p>	
<p><b>スクワット</b></p> <p>★股関節から折りたたくスクワットができるか</p> <p>〔膝が足先より前に出してしまう人、後ろから押されて簡単に崩れる人は、膝のあたりのケガをしやすい。パワーを十分にためることができないので、高く跳べずターンが遅くなる傾向がある。〕</p>	
<p>ケガ予防体操 ※反動をつけずにゆっくりと行いましょう</p>	
<p><b>内転筋・ハムストリングス ストレッチ</b> 左右をかえて15秒×3セット</p> <p>①のばしたい側の足を横に開き、反対の足は曲げる</p> <p>②背筋をのばしたまま、曲げている足の方へ、上半身を少しずつ前に倒す</p> <p>③開いている足の内ももがのびていることを意識しながら深呼吸</p>	
<p><b>臀筋 ストレッチ</b> 左右をかえて15秒×3セット</p> <p>①いすに座り、片足を反対側の太ももにのせる</p> <p>②背筋をのばしたまま、上半身を少しずつ前に倒す</p> <p>③おしりの筋肉がのびていることを意識しながら深呼吸</p>	
<p><b>大腰筋 ストレッチ</b> 左右をかえて15秒×3セット</p> <p>①のばしたい側の足をのばして、反対の足は膝を曲げて腰を落としていく</p> <p>②足の付け根のあたりがのびていることを意識しながら深呼吸</p> <p>※不安定な人は、前に台を置いてつかまりながら行うとよい</p>	
<p><b>スクワット</b> ゆっくり10~30回</p> <p>①背筋をのばしたまま、上半身を少しずつ前に倒す</p> <p>②おしりを後ろに出すようにして体を下げていく</p> <p>③地面と太ももが平行になるまで下がったら、ゆっくりと元に戻る</p> <p>※このとき、膝が足先より前に出ないようにする</p>	
<p><b>ダイアゴナル(Hand &amp; Knee)</b> 10秒×3セット</p> <p>・右手、体幹、左足を一直線にして保持 次は左手、体幹、右足を挙げよう</p>	

## 2. ご助言

### 1) 学校薬剤師 塩野 巨代 様

「明るすぎ」「暗すぎ」を長い時間交互に見ていると目が疲れやすいです。

メディアを使用するときは、電気をつけて部屋を明るくする、直射日光が入る窓はカーテンをひく、メディアの使用時間を決める、など目に負担をかけない環境にしましょう。

### 2) 栄養教諭 関根 淳 様

「早ね早おき朝ごはん」で体の調子を整えましょう。

おすすめの朝ごはんレシピ（2枚目）を載せていますので、参考にしてみてください。

### 3) 南部保育園園長 五十嵐 真弓 様

年上のきょうだいや保護者の方の影響で、最新ゲームに詳しい子もいます。

園ではデジタル教材ではなく、絵本・紙芝居・エプロンシアターなどを活用しています。

### 4) 学校歯科医 鶴町 恵理 様

姿勢が悪いと歯並びが悪くなります。

#### 食事中に気をつけたい姿勢

足が床についていない・足を崩している・前かがみ・テレビの方（横）を向いている

#### 生活習慣で気をつけたい姿勢

勉強や食事の時に頬杖をつく・片方の頬を下にして寝る・いつも同じ側で荷物を持つ

### 5) 市民福祉課保健師 佐藤 結 様

テレビ・DVD・スマホなどメディアに触れる時間を減らし親子のふれあいを増やしましょう。

鶴岡市 乳幼児健診問診票より

- ・1歳6か月健診「テレビやDVDを2時間以上見る」

	H29年度	R2年度
いいえ	84.0%	73.4%
はい	15.6%	26.4%
不明	0.4%	0.2%

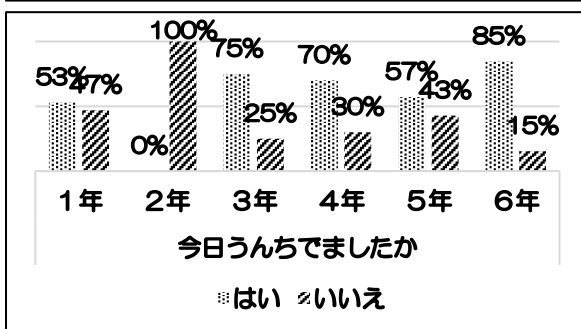
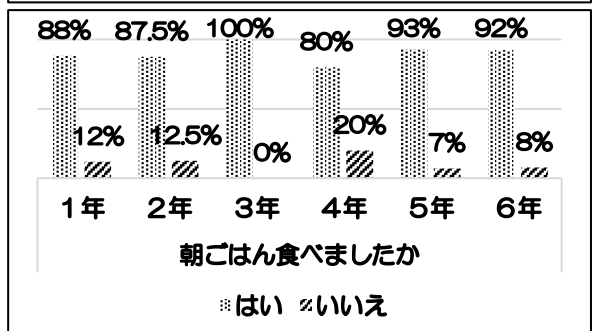
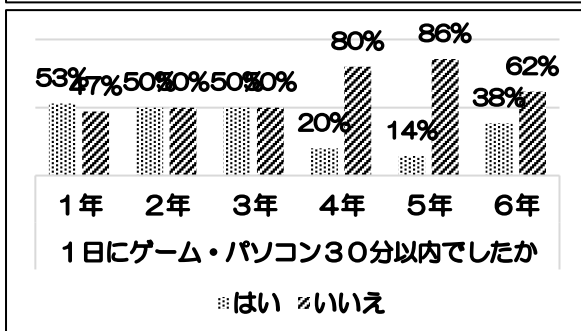
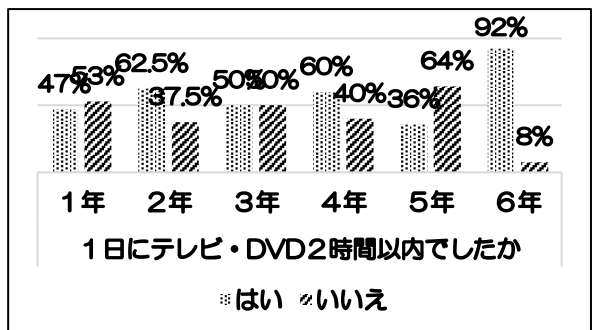
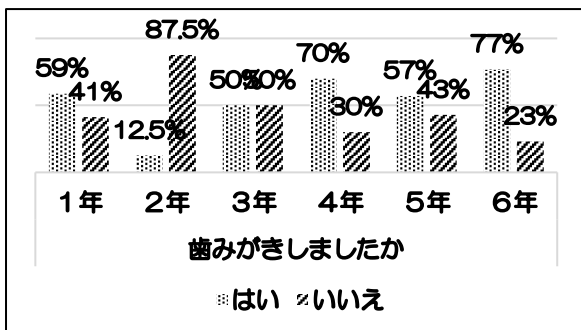
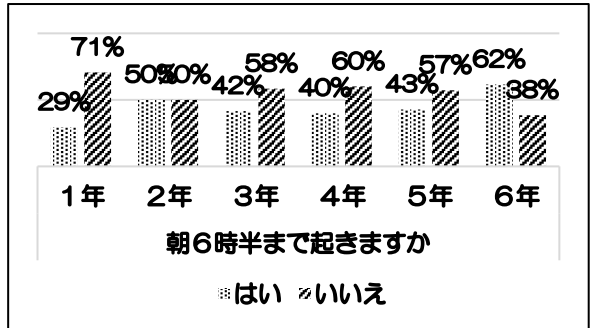
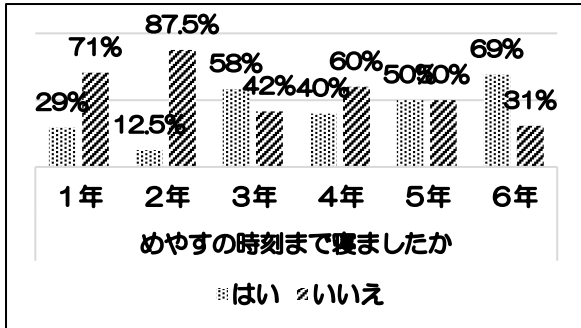
「はい」が10.8%増加。4人に1人は2時間以上見ている。

- ・3歳児健診 メディアの視聴時間と就寝時間

		テレビやDVDを2時間以上見る	
		はい	いいえ
就寝時間	20時台	7.9%	11.7%
	21時台	53.9%	66.4%
	22時台	31.1%	18.7%
	23時以降	1.4%	1.0%
	決まっていない	5.7%	2.2%
	不明	0%	0.4%

メディアを2時間以上見ている児の就寝時間は遅い傾向にある。

# 元気もいもいチェック集計結果（5月）



まず、**規則的な食事・適度な運動・十分な睡眠**を基本として心がけましょう。  
メディアを使う時は、**明るい部屋・よい姿勢で、30分～1時間使ったら10分以上の休憩で目を休ませる**よう、声かけをお願いします。

- ①「目安の時間まで寝ましたか」1、2年生で「いいえ」が多く、朝なかなか起きられない傾向・・・年齢の低い子も、就寝時刻がどんどん遅くなっているようです。
- ②「ゲーム・パソコン30分以内」4年生以上の「いいえ」が目立っている・・・関連性があるかはっきりとは言えませんが、4年生以上で視力 B 以下が増えています。