



令和5年11月29日
鯖江市惜陰小学校
保健室

11月24日に学校保健委員会を行いました。テーマは「良い姿勢でもっと健康になろう」です。5・6年生が参加し、カイロプラクターの斉藤つくも先生からお話を伺ったり、運動をしたりしました。学校歯科医の川畑二紀先生からは、歯と姿勢（歯並び）の関係についてお話を伺いました。様子について紹介します。

お話を聞いたり運動をしたりしてわかったこと・感じたこと

- ・良い姿勢と歯並びは深く関係していることがわかった。
- ・運動をしてみて体が楽になった感じがしてびっくりした。
- ・一定の向きで寝ると歯並びが悪くなったり、肩が前に出たりするので色々な向きで寝るのがいいとわかった。
- ・口呼吸をすると歯並びが悪くなる。
- ・体操をしたら首が動かしやすくなったり肩が伸びたような気がした。
- ・寝返りをすることで、日中の体のゆがみを直してくれる。
寝相が悪いのは良くないことだと思っていたけれど、逆に良いということがわかったので、自分の寝相をお父さんやお母さんに聞いてみようと思った。
- ・自分では大丈夫だと思っていたけれど、右肩が上がっている、腰が反っているとされたのでびっくりした。
- ・姿勢を崩すと体や歯に負担をかけていることがわかった。
- ・首のアーチを保つためにまくらが大切だとわかった。
- ・良い姿勢は健康に生きていくために必要だということがわかった。



姿勢が悪くなると、自律神経の働きが悪くなったり、呼吸が浅くなったり、筋肉が固まったり、体全体にいろいろな影響が出ることを教えてもらいました。



壁にくっついて、肩や骨盤が浮いていないか、体のねじれがないかチェックをしてもらいました。



みつけた体のねじれを治すための体操を教えてもらいました。タオルを使って行います。体操の前後で首の動きを比べてみると、その変化に「お～」という歓声が聞こえてきました。

これからどうしたいか

- ・教えてもらった体操を続けることができないと意味がないので、続けられるように心がけたい。
- ・姿勢のことはあまり意識していなかったのですが、普段の生活を見直し、まっすぐな姿勢を目指すきっかけになったので、注意されたことに気がつけたい。
- ・授業中、たまにはほおづえをついてしまうので、つかないように気をつけたい。
- ・姿勢を見てもらった時には良いと言われたけれど、今日習ったことをしていきたいし、家族にも教えてあげたいと思った。
- ・これからスマホとかタブレットを見る時は顎を引いてみようと思う。
- ・寝る時にいつも同じ方向を向いて寝ていたのですが、違う方向を向いたり、仰向けに寝たりしたい。
- ・集中しているとどうしても猫背になってしまうので、意識したい。
- ・首の体操をやろうと思った。どうしてかと言うと、ゲームを長時間して首が痛くなるから定期的に首の体操をして痛みを和らげたい。
- ・YouTubeを見ているときに口を開けないようにしたい。鼻呼吸を意識したい。
- ・奥歯で食べ物を食べられるように、食事の時の姿勢も気がつけたいと思った。



猫背や足がしっかり地面についていないと奥歯でしっかり噛めないこと、寝る向きやほおづえが歯並びに影響を与えることを教えてもらいました。口呼吸は出っ歯になりやすいので、鼻がつまっている人は治療をして鼻で呼吸をすることが大切だそうです。

いよいよ冬本番です。市内ではインフルエンザの流行もみられます。ウイルスに負けない免疫力を高めて元気に過ごしましょう！

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう



え いやうバランス
心がけた食事で
丈夫な体作り

ウ イルスは
こまめな換気で
追い出して



い えに帰ったら
石けんで
手を洗おう

あ たためる時は
運動で
体の中から



カゼに負けない！ あいうえお