

# 保健だより12月

令和5年12月20日  
さいたま市立文蔵小学校  
保健室

今年1年、みなさんは健康で元気にすごすことができましたか？みなさんが元気にすごしているのは、体のさまざまな部分が働いているからです。毎日働いているからだのあちこちもお疲れの様子。「私には〇〇が必要！」という声が聞こえてきました。ちょっと聞いてみましょう。

## 私には〇〇が必要です！



① 私はみなさんが食べたものを溶かしています。そうです、胃です！クリスマスや年末などに、食べすぎてしまうこともあると思います。私の中が食べものでいっぱいになると、溶かすのに時間がかかるので私は休めません。また、みなさんが寝る直前にもものを食べると、私は働かないといけないので休めないのです。私もみなさんのように「休む」ことが必要です。ですから、食べすぎや寝る前の食事はひかえてもらえるとうれしいです。

② スマートフォンやタブレット、携帯型ゲーム機を長い時間、使っていませんか？そして、画面に顔を近づけていませんか？私は目です。みなさんがこれから長い時間使うことで、私はへとへと。私は首の骨です。私はみなさんが前かがみになってこれらを使うことで、かなりの負担がかかっています。



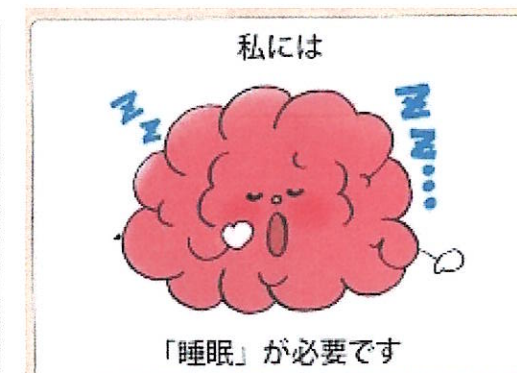
③ ですから、みなさんがスマートフォンなどを使っているときは、目の私には「休けい」、首の骨の私には「正しい姿勢」が必要です！みなさんが遠くを眺めたり、正しい姿勢を心がけたりしてくれることで、私たちの疲れがとれます。

④ スマートフォンなどは、前にかがんだ姿勢ではなく、からだを起こした状態で使ってください。寝転がって使うのはNGです。また、画面と目の間は、30cmくらいあけてくれると、目の私はとても楽です。首の骨の私にも負担がかからないので、疲れにくいです。



⑤ 私は歯です。むし歯をつくるミュータンス菌は、食べものにふくまれる糖分をもとにしてプラーク（歯垢）をつくり、このプラークの中で増えたミュータンス菌が糖分から酸をつくり、この酸がむし歯の原因になります。ですから、私に必要なのは、ものを食べたあとの「歯みがき」です。

⑥ みなさんの頭の中で、いつもたくさん情報を整理したり、からだのあちこちに命令を出したりして、疲れている私・・・脳です。みなさんと同じように、私は「睡眠」が必要です。みなさんが睡眠をとることで、私も休むことができます。



⑦ みなさんがこれからも健康で元気にすごすために、私たちもいろいろなことが必要です。もうすぐ冬休みが始まります。みなさんが食事や睡眠などで規則正しい生活習慣を送ってくれたら、私たちも元気になります。