



令和3年7月  
熊本支援学校  
保健室  
文責 浅井

いよいよ夏本番。太陽の日差しも強くなってきます。楽しみなことも多いですが、体の変化に気をつけながら、無理をせずにご過ごしましょう。また9月に元気に会いましょう。

ジメジメ、ベタベタは

## 「はだ着」・「着がえ」でスッキリ！

これからの時期は、気温が高くなるだけでなく、湿気も多いので、汗をたくさんかきますね。

汗をそのままにしておくと、ベタベタしたり体が冷えたりするので、汗をかいたらすぐにタオルやハンカチでふき取ることが大切です。

そして、気持ちよく過ごすポイントは、「はだ着」と「着がえ」です。

はだ着はつけていると汗をすいとるだけでなく、服の中の温度や湿度をたもつはたらきがあります。

着るものがふえてあつくなりそうですが、実は、さわやかに感じられます。

そして、こまめに着がえることで、はだ着のはたらきがキープでき、せいけつにご過ごせます。汗をかくのは、もともと私たちがもっている、体の熱を下げるためのすばらしいしくみです。うまくサポートして、暑い季節をのりきりましょう。



## 熱中症予防のキホン！



(保護者の方へ)

昨年度、保健だよりで学校歯科医の先生への質問を募り、回答していただきました。今回、昨年度載せることができなかった質問について載せています。

募集しました質問に、学校歯科医の先生から御回答をいただきましたので、ご紹介します！



Q 姿勢と歯並びの関係性について、具体的にどのような影響があるのか教えてください。背中が丸くなりやすく、「背筋を伸ばす」ことを理解するのはまだ難しいようです。

近年、姿勢と呼吸などが歯並びに影響していると言われています。

支援学校の生徒さんはもともと筋力が弱い方が多いためか、不正咬合の児童生徒さんが多いです。猫背だと出っ歯に、また逆にお腹を突き出すような立ち姿だと受け口になるなどとも言われています。アデノイド（咽頭扁桃）が扁桃炎や不正咬合にも関係するようです（口呼吸）。

姿勢を改善するだけでどのくらい不正咬合が改善するかは個々の症例によると思いますので、何とも言えません。歯科はまだ模索中です。

うがいは口をとじる練習になり、口呼吸の改善にもつながるのではないのでしょうか。

いすに浅く腰掛けて足を引くと骨盤が立って姿勢よく座れます（図1）。

そして、話を聞く時はひじから先を机の上に置くと、胸を張れて姿勢が崩れません（図2）。

図1

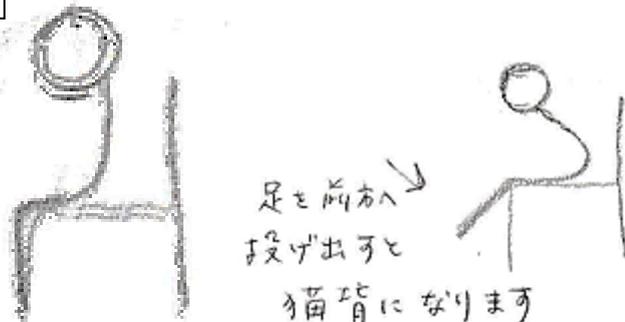
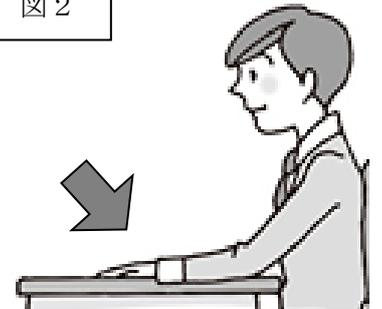


図2



スマホやタブレットも視線が落ちるので、猫背になります。使用時間を制限することや、視線が上がるように載せる台を使用する等工夫してみてください。

