

ほけんだより 11月

市川市立柏井小学校 保健室 令和3年11月9日

※お子さんと一緒にお読みください



だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。朝晩は冷え込むので衣服で調整をして、カゼをひかないように気をつけてくださいね。

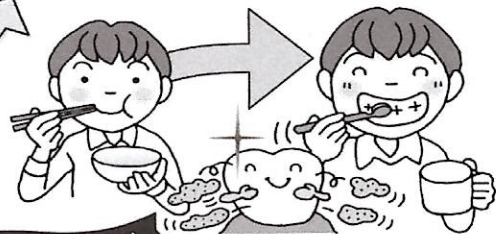
11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいで取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



よく噛むとたくさん出るのが唾液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



時々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

スポーツ選手は歯を大切にします?

は歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。または知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのですね。



★★★ おうちの方へ ★★★

- 「めざせ! むし歯ゼロ」11月8日現在、むし歯の治癒率は、50%となりました! むし歯の治療が全員済んだクラスが3クラスあります。むし歯の治療が終わったら、治療報告書を担任の先生へ提出してください。
- 学校では感染症対策として、教室の換気や加湿をしています。ドアや窓が開いていて寒い場合もありますので、服装で体温調節ができるよう、下着を着たり、脱ぎ着がしやすいものを着るようにしましょう。ひざかけも使用可です。
- 引き続き、水筒の持参もお願いします。夏よりもどがかわいていいると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがちです。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると細菌やウイルスが侵入しやすくなりますので、こまめに水分をとりましょう。

みんなのトイレ きれいのポイントは?



POINT 1
はや
早めに行く
ギリギリまでガマンしていると、汗や服やトイレを汚す原因に

POINT 2
いち
位置を確認
新座る位置・立つ位置は、必ず一歩前

POINT 4
トイレのあとは
手洗いを忘れずに

POINT 3
かえ
振り返る
流し忘れやゴミを落としていませんか?