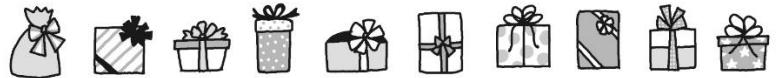


# ほけんだより ☆☆ 12月



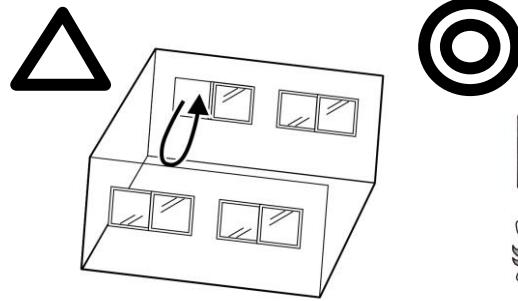
令和6年12月3日  
東国分爽風学園  
市川市立曾谷小学校  
保健室

ひ日に日に寒くなってきましたね。湿度もさがり、乾燥してきてのどが痛くなる人が増えています。  
冬もこまめに水分をとり、のどをうるおしましょう。

また、今年も残り一か月となりました。12月は1年を振り返る月です。2024年は健康に過ごせましたか? 体調を崩してしまった人、ケガをしてしまった人も、2025年も笑顔で迎えられるように、冬休みも健康に気をつけて過ごしましょう。



## 教室の空気をきれいにしよう!



換気することで、新鮮な空気が入り、気分がすっきりとして、眠気や頭痛が減ります。また脳が活発になり、集中力アップにも繋がります!!



換気することで、汚れた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。

★ 窓(校庭側)を開ける際に、その向かい(廊下側)にも窓やとびらがある場合は、両方とも開けて空気の通り道をつくります。すると、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。

### 換気のギモン Q & A

**Q.** エアコンがついていれば換気はいらないでしょ?

**A.** 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出でていかないで換気が必要です。

**Q.** 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね?

**A.** 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりまするとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

**Q.** 換気扇を回しておけば十分?

**A.** 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

## すこやか口腔検診

をおこないました



11月21日(木)に5・6年生を対象に市川市の歯科医師の先生方14名が来校し、すこやか口腔検診をおこないました。すこやか口腔検診は市川市が独自で実施しており、以下のような検査をしていただきました。

- ・唾液検査(むし歯になるリスクを調べる検査)
- ・味覚検査(味の濃さの感受性を調べる検査)
- ・咀嚼能力の検査(食べ物を口内で消化させる力の検査)
- ・不正咬合検査(かみ合わせのバランスを調べる検査)

個々の検査の結果は(1月頃)にお知らせがあり、その後、歯科医師による事後指導を行います。



### すこやか口腔検診をやってみて、思ったことや考えたことをについて5・6年生の感想より

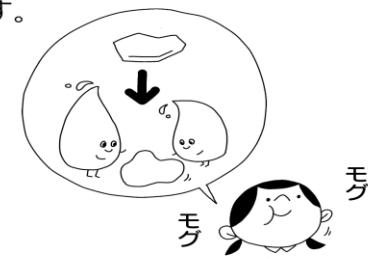
- ・ガムを噛んだり、唾液検査の結果などでどうしてむし歯になるリスクがかかるのか気になりました。
- ・むし歯を防ぐには、歯磨き以外にも気をつけたほうがいいことはありますか?
- ・良いかみ合わせを知りたいです。
- ・唾液がどのように作られるか気になりました。

### よく噛んで食べることを意識し、歯磨きを丁寧にして、丈夫で健康な歯を保ちましょう!!

## かむことの効果

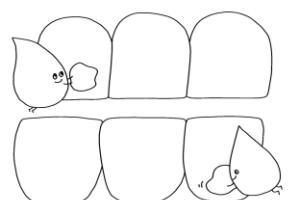
### 消化を助ける

よくかんで食べると、食べ物が細かくくだかれるだけではなく、消化液の1つである「だ液」がいっぱい出て消化を助けてくれます。



### むし歯を予防する

よくかんで口の中に出るだ液が、歯の表面のよごれを洗い流します。また、歯の表面がむし歯になりかかっていても元の健康な状態に治してくれます。



裏面に続きます

4~6年生対象に令和6年度「ヘルシー講演会」を開催いたします

- 1 テーマ 「睡眠について」
- 2 講師 東洋羽毛北関東販売株式会社 星野 知 様
- 3 日 時 令和6年12月13日（金）  
5校時（13:40~14:25）  
曾谷小学校体育館で4~6年全児童  
参加申請申し込みをされた保護者の方



## ぐっすり眠るための6つのヒント

- ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定になります。
- ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。
- ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。
- ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどにカフェインは体内に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。
- ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。
- ヒント6 就寝時間は決めておこう起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。  
心配があるときは保健室でも話を聞きますよ。

みんなの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

睡眠ホルモンの仕組み

## かぜ 風邪かな？ おもと思ったら…

### 水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



### 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にあるかいふくりょく回復力や病原菌と戦うから力を高めることができます。



### 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



### 真夜中に年末年始に突然の体調不良…そんなときは？

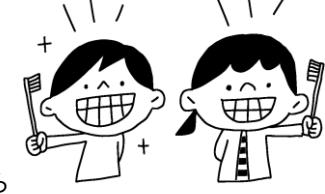
年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。

<b>#8000</b>	休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。
<b>#7119</b>	急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

### 年末年始 歯みがきカレンダーが始まります！！

期間は冬休みが始まる前の12月17日（火）から1月5日（日）です。いつもの自分より、少しでもレベルアップできる目標を考えながら歯みがきができるといいなと思います。日ごろの歯みがき習慣を見直してみましょう。



### おうちの方へ

体調不良を訴える児童の中で、朝家にいる時から具合が悪かったという児童が増えています。コロナウイルス感染症、インフルエンザなどの感染症が、今よりもさらに流行する時期になりますので、引き続きご家庭での感染予防、健康観察強化をよろしくお願ひいたします。ご協力をお願ひいたします。

