

ほけんだより 11月

令和5年11月1日
 昭島市立富士見丘小学校
 養護教諭 星 直子

じどう 児童のみなさん



11月8日は「いい歯の日」～たくさんかんで食べよう～

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんはふだん、よくかんで食べていますか？ よくかんで食べることは、健康のためにとっても大切です。今から2000年以上前、弥生時代の人々は、一回の食事で4000回もかんでいたと言われていました。しかし、現代では、やわらかい食べ物が増え、一回の食事でかむ回数は少なくなっています。弥生時代に存在した卑弥呼という人の名前にかけて、たくさんかむことによる効果を表した「**ひみこ**の歯がいーぜ！」という標語があります。

ひ ひまん ぼうし 肥満の防止 (ふとりにくくなる)

よくかむことで、脳を刺激され、食べすぎを防ぎます。

は は びょうき よぼう 歯の病気を予防

よくかむことで、だ液が出て、虫歯や歯周病をふせぎます。

み みかく はったつ あじ 味覚の発達 (味がよくわかるようになる)

よくかむことで、食べ物本来のおいしさを感じ、味をよく感じるようになります。

が がん のよぼう がんの予防

だ液のなかに含まれる酵素には、がんを防ぐはたらきがあります。

こ ことば はつおん 言葉の発音をはっきり

よくかむことで、あごや顔の筋肉がきたえられ、言葉を正しく発音できるようになります。

い いちよう けんこう 胃腸の健康

よくかんでから飲みこむことで、胃や腸への負担が減ります。

の のう はったつ 脳の発達 (かしこくなる)

かむことで、脳の血流がよくなり、活性化につながります。

ぜ ぜんりよくとうきゅう 全力投球

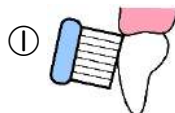
よくかむことで、歯やあごがきたえられ、歯を食いしばれるようになり、全身に力が入るようになります。

ひとくち 一口 **30** 回をめやすに、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

「いい歯」でいるために ～はみがきも大切～

いい歯でいるためには、はみがきも大切です。9月の身体測定の前に、4～6年生に歯についてのお話をしました。はみがきの仕方のお話すると、4年生のクラスでは「へえ～やってみる!」と書いてくれた子がいました。1～3年生も、下の3つのポイントを意識してはみがきをしてみましょう。

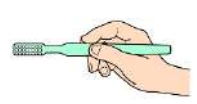
① 歯ブラシの毛先を歯にまっすぐ当てる



②



③



② 歯ブラシを小さく動かして1本ずつみがく

③ えんぴつもちでやさしくみがく

調節しやすい服装で登校しましょう

10月から少しずつ涼しくなってきました。朝は肌寒くても、昼間はあたたかくなり、体育や休み時間に暑く感じる人も多いと思います。半そで半ズボンで登校し、寒いと言って保健室に来る子がいる一方で、厚手の長袖を着て、暑そうにしている子も見かけます。寒さや暑さを感じたときに、うまく調節ができないと、風邪をひく原因になり、免疫力が落ちることでインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。一日快適に過ごせるように、気温に合わせて調節できる服装で登校するようにしましょう。



保護者の皆様

子どもの虫歯について

前ページでは、「11月8日いい歯の日」に合わせて、たくさんかんで食べることのよさを紹介しました。こちらでは、子どもの虫歯について取り上げます。

富士見丘小では、5月に歯科検診を行いました。その際、未処置の虫歯があった児童は全校で58名いました。子どもの虫歯は、たとえ乳歯であっても、放置するのは危険です。虫歯になって早期に乳歯を失うと、その両隣の歯が傾き、永久歯が生えるスペースがなくなることにより、歯並びが悪くなります。また、乳歯の虫歯が歯の根元「歯髄」まで達すると、永久歯にも影響し、変色したりへこんだりした永久歯が生えてくる可能性があります。さらに、虫歯を放置していると、細菌が口の中で広がり、他の歯が虫歯になるリスクも高まります。そのほかにも、噛むときに痛みがあるため、固い食べ物を嫌がることにより、顎の発達に影響がでることもあります。このような状況に陥らないために、たとえ乳歯であっても、虫歯が見つかった場合にはすぐに治療を受ける必要があります。

5月の歯科検診で所見があった場合には、受診のお知らせを出しています。まだ病院に行かれていない場合は、早めに受診していただき、用紙を学校にご提出ください。

引き続き体調管理をお願いいたします

例年冬に流行するインフルエンザが、9月ごろから全国で広がっています。ここ数年、コロナの感染対策を徹底していたことにより、インフルエンザに感染する人も減っていました。その結果、多くの人の体内でインフルエンザに対する免疫が低下し、感染しやすくなったと言われています。富士見丘小学校でも、インフルエンザや発熱等で欠席する児童が増えています。

運動会が終わり、次は音楽会に向けて練習が始まっています。疲れがたまる子もいるかと思います。学校では子どもたちの健康観察を徹底し、感染防止に努めてまいります。ご家庭でも体調管理をしていただき、朝から体調がすぐれない場合は無理をさせないよう、お子様の様子を見ていただけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。