



11月号

平成30年11月26日

昭島市立中神小学校

保健室 土屋翔子

音楽会では、子どもたちの素晴らしい合奏や、体育館に響きわたる歌声に、感動の連続でした。緊張している子もいましたが、演目が終わった子どもたちの表情は、自信に満ち溢れ、晴れやかな顔でしたね。またひとつ、大きな経験を積み、子どもたちの大きな成長を感じました。

中神小では、インフルエンザA型がしばらく流行しました。今はインフルエンザでお休みをしている人はいませんが、これからも気を付けていきたいところです。うがい・手洗いは念入りに、睡眠、栄養、運動も忘れずに、心がけましょう。

## じきゅうそう と く はし 持久走の取り組みが始まります

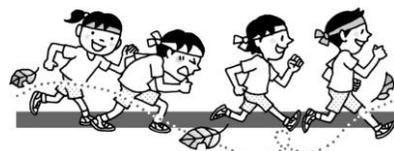


来月から、持久走(自分のペースで校庭を走る)の取り組みが始まります。体育の授業でも、少しずつ始まってきているクラスもあるかと思います。持久走は、自分のペースで無理なく運動を楽しむことができます。汗をかいて気分転換にもなります。また、肥満予防、心肺機能の向上、健康促進等の効果もあります。持久走を楽しみながら、体力をつけていけるといいですね。

\*\*\*保護者の方へ\*\*\*

12月3日(月)からは、中休みに全校で持久走に取り組む、「RUNランタイム」が始まります(月・水・金曜日)。ご家庭でも、朝のお子さんの健康観察をお願いいたします。体調が心配で、持久走を見学させる場合には、連絡帳にて担任へお知らせください。また、持久走記録会もありますので、お子さんの体調面でご心配な点がありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。

子どもたちには、持久走カードを配ります。自分の目標に向かってそれぞれ取り組みます。ぜひご家庭でも、話題のひとつにされてみてください。



# て あら 手洗い・うがいのポイント

## ● 手洗い

- ・せっけんをよく泡立てて、30秒くらいもみ洗いする。
- ・汚れが残りやすいところは、とくに注意して洗う。
- ・水道の水でよくすすぎ、清潔なタオルで水分をふきとる。

よご 汚れが残りやすいところ



蛇口から水を少しだけ出して手をぬらす程度…といった洗い方をしていませんか？  
これでは手についた汚れやバイキンを落とせません。  
面倒くさがらずに、きちんと洗おうね！

## ● うがい

- ・まず「ぶくぶくうがい」をして、口の中の汚れをゆすぐ。
- ・次に「ガラガラうがい」をする。天井を向くようにして15秒くらい「ガー」とか「ガラガラ」と言うようにする。
- ・これを2～3回くり返す。



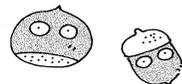
口の中に水をたくさん入れすぎないほうが、上手にうがいができますよ。

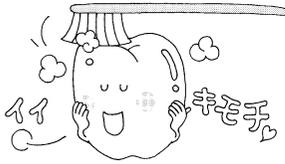
外から戻ったら、手洗いやうがいをしっかりやろうね！  
かせやインフルエンザを予防するためにも、



## インフルエンザの発生状況

今月初めから、インフルエンザA型が流行し、学級閉鎖等もありました。ご家庭でも、いつも以上に体調管理に気を使われたことと思います。ご協力、ありがとうございました。延べ感染者数は、39名にのぼりましたが、現在は0名になりました。しかし、流行期はこれからです。手洗い・うがいは、簡単にできる、効果的な予防方法です。ぜひ、ご家庭でも声掛けをお願いいたします。





# むし歯ゼロ表彰



11月8日は、「いい歯の日」でした。そこで、6年間、むし歯がなく、歯垢も歯肉炎もなかった6年生、16名を表彰しました。とても素晴らしいことですね。この16名に、歯の健康のために頑張っていることを聞いてみました。こんな努力をしているそうです・・・

- ご飯を食べたらすぐにみがく。(2名)
- 泡立ちすぎると、みがけていないのに終わらせてしまうことがある。→ブラシをぬらさずにみがく。
- 朝、早く起きて、歯をみがく時間を長く取る。
- ジュースばかり飲まないで、麦茶や水を飲むようにした。(2名)
- 甘いものを食べすぎない
- 朝や夜はしっかりみがくようにした。 ・夜は長めにみがいた。
- 寝る前に、食べたい飲んだりしないようにした。
- 歯みがきを丁寧にやった。 ・歯と歯ぐきの間を良く磨く。
- 3カ月に1回、定期的に検診に行き、フッ素を塗ってもらった。
- 歯医者さんに奥歯のみがき方を教えてもらった。
- 歯の隅から隅まで、角度を変えながらみがいた。
- デンタルフロスをする。(2名) ・マウスウォッシュをする。
- 歯に対してななめ45°に歯ブラシを入れるとよい、とテレビでやっていたので、実践している。
- 鏡をみて、しっかり歯をみがいていた。 ・毎日みがく。

「歯みがきを毎日すること」など、ほんの些細な生活習慣は、小さなことと思われがちですが、毎日の積み重ねが大きな結果につながります。“毎日続ける”ことには、それぞれの努力や工夫があったかと思えます。ちょっと面倒だな、と思ってしまうことほど、習慣化できると、気持ちに負担がなく、健康的にすごせますね。



### ご家庭より・・・

- 歯みがきは、時間をかけて、丁寧にみがいています。(5名)
- 歯みがきは、小さいころから毎日の習慣になっています。(4名)
- 小刻みに歯ブラシを動かしている。歯だけでなく、歯茎もみがいている。
- ジュースよりも、お茶をよく飲んでいます。(2名)
- デンタルフロスやワンタフトブラシを使ってみがいています。(2名)
- 定期的に歯科を受診し、検診を受けています。
- 甘いものやお菓子は、あまり食べていません。
- 牛乳、するめいか、青汁が大好きです。
- 虫歯菌がうつらないように、箸の共有はしないようにしていた。

※ご協力ありがとうございました。

6さい きゅうし まも

## 6歳臼歯を守ろう!!

ちょうど6歳さいごろに生えてくる奥歯おくばを、6歳臼歯6さいきゅうし（第一大臼歯だいいちだいきゅうし）と言いいます。はじめではえる永久歯えいきゅうしです。この6歳臼歯6さいきゅうしがしっかりと生えることによって、乳歯にゅうしは安心あんしんしてはえかわることができます。つまり、歯はが乳歯にゅうしから永久歯えいきゅうしにはえかわり、抜けてしまっている期間まかんも、6歳臼歯6さいきゅうしのおかげで、食べ物たものを噛むかことができます。しかし、一番いちばんむし歯むしになりやすいと言いわれている歯はでもあります。奥の歯おくはであるため、歯はブラシが届かないこともありますが、鏡かがみを見ながらしっかりと磨みがきましょう。低学年ていがくねんのうちは、おうちの人ひとにも手伝てつだってもらいましょう。

