

ほけんだより11月

令和4年11月1日

東久留米市立第二小学校

校長 澤井 康郎

保健室 牧野由美子

今年は暑い日が長く続きましたが、10月中旬から風が冷たく感じるようになりました。この季節は空気も乾燥してくるため、のどが痛くなったりお腹が痛くなったりと体調をくずしやすくなります。毎日規則正しい生活を送り、着脱しやすい衣服により体温調節をして元気に過ごしましょう。



11月の保健目標

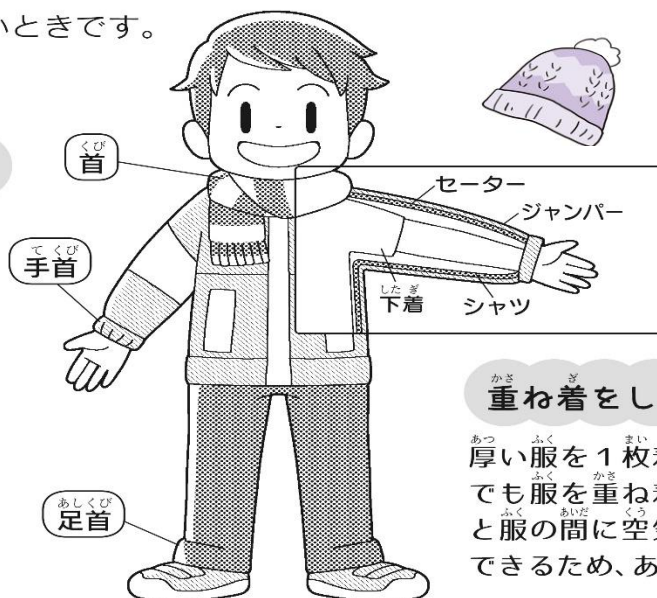
寒さに負けない身体をつくろう

衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんとせんの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、薄めでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

太陽の力ってすごい！

朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぽかぽかと温かい日差しの中でひなたぼっこをしたりすると、「気持ちいいな～」と感ずますよね。実は、その感覚は、科学的にも正しいのです！

たとえば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがあることから、不眠症の改善にも役立つと知られています。

ポイントは、1日30分以上浴びること。できれば、散歩やジョギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。



11月8日は「いい歯の日」です

むし歯は自然に治ることはありません。痛くなってからでは遅いので、早いうちに治療することをお勧めします。治療中の人は、治るまできちんと歯医者さんに通いましょう。



秋の歯科健診結果（むし歯があった児童数）

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	ご合計
むし歯人数	3人	0人	1人	2人	2人	1人	9人

*その他、要注意乳歯、要観察歯（CO）の人 がありました。

予防しよう！ 歯肉炎

歯肉炎は歯についての歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける

…… 保護者の方へ ～歯の「仕上げみがき」について～ ……

歯の「仕上げみがき」と聞くと、幼児・園児を対象にした取り組みとイメージされる方も多いかと思いますが。しかし実際には、ひとりですみずみまで丁寧に歯をみがくことは小学校低学年～中学年頃まで難しいともいわれています。まずお子さんが自分でみがき、その後で「ここはできているね！」「ここはもうちょっとかな～」など、声かけをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。

子どもたちのむし歯だけでなく、歯肉炎など歯周病の増加、生活習慣との関連等、歯と口のさまざまな課題が明らかになってきています。引き続き、ご家庭での口腔ケアの取り組みについて、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

