

ほけんだより11月

吉舎小学校
令和3年度
第8号

11月になり、気温も一気に下がりました。吉舎の自然も緑から赤や黄、橙など冬に向けて色づいています。学校でもさつま芋や山の芋を収穫しましたね。自然から季節を感じられることは四季がある日本の魅力の1つだと思います。ぜひ、冬だからできることを探したり、挑戦したりしてみてください。

さて、保健行事では、「元気を育てる生活づくり」があります。この生活づくりも、6月と11月にしか行わないものなので、大切に取り組んでいきましょう。



早く寝る工夫をしよう

11月19日から「元気を育てる生活づくり」がはじまります。6月の結果から、今回は特に寝る時刻を意識してほしいと思いました。自分でできる工夫を考えてみましょう。

そもそもなぜ寝る時間が遅くなるのでしょうか？

早く寝るために何ができるかな？

出かけていて帰りが遅くなって…

習い事が忙しくて…

ゲームやしゅ味に夢中になって…



帰ったらすぐに宿題をすませよう！

出かける前や習い事の前に、帰ってきたらすぐに寝られるように色々すませておこう！

湯船につかったり、寝る1時間前にゲームやテレビをやめると体がリラックスできて自然に眠くなるよ！

習い事で早く寝ることが難しい場合でも早く寝るように心がけてください。1週間に1回でも2回でも、早く寝られる日がふえたらいいなと思います。



● 歯科健診の結果からわかること

症状	割合
歯肉の腫れ (軽度・中度)	43.3%
歯垢の付着 (軽度・中度)	47.1%
う歯(むし歯)	12.5%

11月5日(金)に歯科健診を行いました。歯垢の付着は、歯肉炎やむし歯の原因になります。今むし歯等になっていなくても、これからなる可能性がある予備軍ということです。つまり、吉舎小には、歯肉炎やむし歯の予備軍の人が約半数いることとなります。

むし歯は歯科医院での治療が必要となりますが、歯垢の付着の場合は丁寧な歯みがきで取ることができます。

○ 保護者のみなさまへ

11月5日の歯科健診の時に金子歯科医が乳歯が抜けた後に永久歯が生えてきていなく、スペースがなくなってしまう場合があるという話をされました。保護者の方からも中々生えてこないと心配の声を聞きます。ぜひ、仕上げ歯みがきの時や乳歯が抜けた時などお子様の口の中の様子を見てみてください。

見えない汚れ(歯垢)もあるから、全体を磨こう！



スポーツ選手は歯を大切にしますか？

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。私たち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ことが大切なのですね。

