にここにこ No. 7 (保護者向け保健だより)

11月8日は良い歯の日です

先月の13日には3年生、6年生を対象に歯科医師と歯科衛生士の先生が歯の健康について の授業をしてくださいました。指導を通して自身の歯磨きやおやつの習慣を振り返り、「歯を大 切にしたい!」と感じている子どもがたくさんいました。11月8日はその数字にちなんでいい 歯の日と呼ばれています。今一度お子さんの歯の健康について確認してみて下さい。

歯ブラシは『毛』が大切!!

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか?毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意 です。十分に歯磨きをしていてもこんなことに…。是非、お子さんと一緒に確認してみて下さい。

汚れが残ったままに・・・?!

ポ

選手は歯を大切に

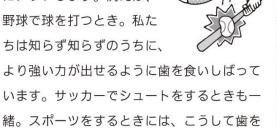
開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブニー力を入れて磨いていなくても、毛先がボロボロ ラッシングできません。毛先が広がっていなくて も長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを 落とす力が弱まります。

歯茎を傷める可能性も・・!

の歯ブラシでは歯茎など、口の中を傷つけるこ とがあります。

MODIMEDIA (CONCOMICAMICADIMO)

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、



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。

おなかの風邪にもご注意を!!

かみしめることが競技力の向上につながって

寒さが増すとインフルエンザと同時に流行してくるのが「感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウ イルス、アデノウイルス感染症等)」です。今後、流行してくる可能性もありますので、以下の症 状が見られた場合には、病院で受診していただければと思います。また、感染性胃腸炎も出席 停止扱いとなりますので、学校へご連絡ください。

【症 状】〇吐き気、嘔吐 〇下痢・腹痛 ※頭痛・発熱を伴うこともあります。

お子さんの姿勢はどうですか?

姿勢が悪いことで起こる一次的な問題として挙げられるのは、呼吸が圧迫されて酸素を取り入れにくくなる、筋肉が硬くなる、腸など内臓の働きが悪くなるなど、主に体の不調です。二次的な問題としては、姿勢が悪いことによって、覗き込むように字を書いたり、目を斜めに使ってしまったりすることで、継続して勉強ができずに学力が低下することが挙げられます。また、姿勢が悪いと柔軟性がなくなり、つまずいたり転んだりしやすくなるので、ケガも増えてしまいます。ぜひお子さんの姿勢について一緒にご確認して頂ければと思います。



~お願い~

気温が下がってきました、下着の着用を!!

秋が本格的になり気温がぐっと下がってきました。運動会前後から鼻水・のどの痛み・風邪などの体調不良による欠席が増えています。体の冷えから体調不良を訴えて保健室に来る子どもも多いです。湯たんぽで体を温めると、体調不良が改善する子もいます。下着を着ないでポロシャツ1枚だけ、ポロシャツとセーターだけという組み合わせは、暖かい空気の層が出来ないので、体は冷えてしまいます。冬も新型コロナ感染予防のため換気を徹底しますので、教室はいつもより寒く感じると思います。朝、お忙しいとは思いますが、下着を着用して登校出来ますよう、ご協力お願いします。

また、服の袖やポケットの中に手を入れて歩いている子どもを見かけることがあります。両手が服の袖やポケットの中に入っていると、とっさの時に体をかばうことが出来ないため、顔や頭を打ったり、歯を折ってしまったりということがあります。このようなけがを防ぐためにも、体温調節が出来る衣服や手袋などをご用意いただきますようお願いします。