

ほけんだより

11月

保健目標

寒さに負けない体をつくろう

歯の標語

永久歯 二度目は生えない 宝物



はやね・はやおき・あさごはん
でびょうきに
まけない
体づくり



10月は来年入学する新1年生の就学時健康診断があり、今年は5年生がお手伝いでしたが、頼もしい仕事ぶりです。さすが川辺小のリーダーだな」と感心しました。暑さも和らぎ、さわやかな気候になりました。朝や夜の冷え込みで体調をくずす児童も増えてきているようです。頭痛や発熱で登校後から来室する児童もいます。登校前の検温などの登校前の健康観察をお願いします。これからの季節は一日のうちでも温度差があるため、ぬいだり着たりができる服装で登校し、かぜをひかないように気をつけましょう。学習や読書、運動などに集中して力が発揮できる時季でもあります。

早寝早起きを心がけ

充実した秋をすごしましょう。

12月11日(月)に第二回学校保健委員会が開催されます。今回のテーマは資生堂子どもセミナー「正しい洗顔・日焼け予防」です。寒い日が続き冷たい水で手を洗うのもおっくうになりますが、今一度清潔な生活習慣を見直してみましよう。ぜひご参加ください。

いよいよこれから流行期に入るインフルエンザとかぜ。外出後の手洗い・うがいとともに、十分な休養をとるよう心がけてください。また、お子さんの体調がすぐれない時は、医療機関に電話で相談の上、早目に受診してください。



「食べたらずみかき」
「食べ物はだらだら
食べない」を合言葉
に虫歯予防!



11月8日はいい歯の日

小学生の口は、乳歯から永久歯へ生えかわり、成長とともに大きな変化を遂げます。新しく生えてくる永久歯がいつまでもきれいで一生使える状態でいてくれたら素晴らしいことです。生えたての永久歯は見た目は立派でも、まだまだ未熟・成長中でむし歯になりやすい時期と言えます。

むし歯は「歯垢(プラーク)」の中の菌がつくる「酸」によって歯が溶ける病気です。口の中には700種以上の菌がいて、歯を溶かしてしまう酸を出す菌もたくさんいます。その菌の中で、なぜ「ミュータンス菌」は「むし歯菌」と呼ばれているのでしょうか?

歯面に強く付着して、 歯垢を作りやすいから

ミュータンス菌は、水に溶けない「グルカン」というネバネバ物質を作り、歯に強くくっつく性質があります。ミュータンス菌がグルカンをつくると、菌が洗い流されず歯の表面にとどまりやすくなります。そこに細菌の塊ともいえる歯垢が形成されます。

酸を作る能力が高いから

ミュータンス菌は砂糖やブドウ糖から酸を作ります。特に周りに砂糖が沢山あると、体の中に多糖として糖を蓄え、周りに糖がなくなると、体の中の糖を分解して酸を作ります。

酸性の環境に強いから

酸を作ると周りの環境が酸性に傾きますが、ミュータンス菌は酸性の環境でも弱ることなく、酸を出し続けます。



かぜ・インフルエンザを予防するのに大切なこと

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。しっかり予防して元気に過ごしましょう。

うがい・手洗いをしっかりする

規則正しい生活をする

加湿器などで部屋の湿度を調整する

こまめに換気をする

11月10日は“いいトイレの日”

トイレは多くの人を使うものです。マナーを守って、気持ちよくトイレを使いましょう。

- よごれているところがないか確かめてから出ましょう。(よごれていたらきれいにしましょう)
- 用をすませたあとは水を流しましょう。(きちんと流れているか、確認しましょう)
- トイレトーパーがなくなったら新しいものにかえておきましょう。
- 手洗い場がぬれていたらふきましょう。

右上のグラフは、10月下旬現在の歯科治療率です。

むし歯0まであと**53人**です。むし歯がある児童は、「治療のすすめ」を配付しておりますので、御対応よろしくお願いたします。用紙の行き違いや治療がすでに終了した場合は、お手数ですが学校にお知らせください。歯科健診から約半年経ちました。この機会に歯と口の健康を見直してみましよう。

川辺小の歯科治療率 —現在の様子—

