

# 『ほけんだより』11月

令和4年11月1日  
練馬区立豊玉南小学校  
校長 長谷川 修  
養護教諭 澤田 貴子

日中は過ごしやすい気候になり、体育や休み時間に校庭で元気よく体を動かしている姿がみられます。だんだん寒くなっていくこの時期に外で思い切り体を動かすことは、丈夫な体づくりにとても大切です。引き続き、手洗い・うがいをしっかりとしながら、寒さに負けない体をつくっていきましょう。

11月の保健目標 **食事と健康について考えよう**

## 歯の健康について学びましょう！

むし歯ってどうやってできるの？

口の中の歯垢（プラーク）にいるむし歯菌が、食べかすに含まれて糖分をエサにして酸をつくり出します。その酸が歯の表面（エナメル質）を溶かして穴をつくることからむし歯が始まります。

歯垢は、歯の溝などでこぼこしているところ（奥歯など）、歯と歯の間、歯と歯茎の境目などによく溜まります。  
磨き残しがないように、しっかりと歯みがきをしましょう！



奥歯の「噛む力」ってどのくらい？

奥歯の「噛む力」は、大人で50~60 kg くらい（およそ体重と同じ）と言われています。奥歯が1本抜けると、「噛む力」は60% くらいまで減ってしまいます。

「噛む力」は運動能力に影響することが分かっています。歯をしっかりと食いしぼることで、筋力が4~6% 程度上がると言われています。いつまでもきれいな奥歯でいることが大切ですね！



# 秋もしっかり健康を意識した生活を



冷暖の差が激しいので、  
衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに  
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に  
備えて体力をつけておこう

10月半ばから体調を崩して欠席する人が増えてきました。急に寒くなってきたこともあり、体調管理が難しくなっているかとも思います。肌着を着ることや衣服の重ね着等で調節をして、体が冷えないようにすることが大切です。また、衣服の調節については寒いからといってたくさん着込みすぎてしまうと、汗をかいてしまいます。汗をかいてそのままにしておくと、さらに体が冷えてしまう原因につながりますので、着込みすぎないように気を付けて重ね着をしましょう。

## 自分の姿勢を確認しよう



みなさんは、普段から姿勢に気を付けていますか。気が付くと背中が丸くなっているという人もいのではないのでしょうか。タブレットやゲーム等について夢中になっていると、姿勢が崩れてきて目がタブレットやゲーム機に近くなってしまっていることもあります。視力にも影響してきますので、姿勢を意識して過ごせるようにしましょう。

## 保護者の皆様へ

保健室に来室する理由の中に、「習い事でけがをして、痛みが続いているから湿布を貼ってほしい。」「家でぶつけたところが痛いから手当てをしてほしい。」といった子供たちが時々みられます。けがの手当てについては、原則学校管理下（家を出てから下校するまで）でのけがを保健室で対応することで予算が措置されています。家庭でのけが（習い事等も含む）での来室した際に、「おうちでのけがはおうちでみてもらってね。」と一言伝えるようにしていますので、家庭でけがをした際には手当てをしてから登校させていただきよう協力よろしくお願いたします。

また、学校でけがをした際に翌日も引き続き同じけがの手当てをしてほしいと来室する子供たちもみられます。こちらについてもその日のけがは学校で対応しますが、翌日以降は家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。

