

保健だより11月



令和6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 富田 紀子

家庭数配付

11月の保健目標

食事と健康について考えよう

11月8日は、「い(1)い(1)歯(8)の日」です。「80歳になっても20本以上の歯を保って、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いを込めて、日本歯科医師会により制定されました。歯と口は、体に栄養を取り入れるための『からだの入り口』です。しっかりとよく噛んでバランスよく栄養をとるためにも、歯や口を大切にしましょうね。

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかりと出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

木を使って歯みがき?

昔の人は、どのように歯をみがいていたと思いますか? 江戸時代の人たちは、柳や黒文字などの木の枝の端を煮たり、たたいたりして細かくしたもので歯をみがいていました。現在ではさまざまな大きさや形のものがあり、使いやすくなっている歯ブラシ。昔も今も変わらず、歯みがきの大切さは変わりません。ものを食べたあとは、歯みがきを忘れずにしましょう!

朝食ではじまる元気な一日

朝食には、寝ている間に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給し、体が活動できる状態にする役割をしています。特に、脳は多くのエネルギーを消費しています。しかも脳にとってのエネルギー源はブドウ糖(ごはんやパンなどに含まれる糖質が代謝されたもの)だけで、脳に使う分は体内に貯蔵しておけません。ですから、学校で元気にしっかりと学ぶためには、朝ごはんを毎日欠かさずに食べることはとても大切です。

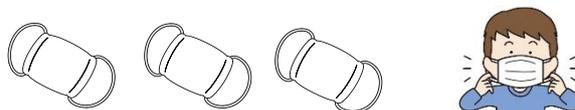
朝ごはんを食べることで、十分なエネルギー源が脳に運ばれて、集中力や持続力が高まり、能力がフルに発揮されることがわかっています。



朝ごはんを含めた3食をバランスよくとることで、肥満や糖尿病などの生活習慣病も予防できます。

[おうちの方へ]

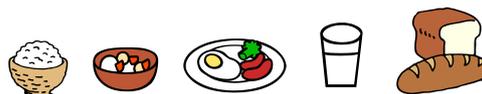
・マスクを数枚持たせてください



先月は、発熱等の風邪症状での欠席が急増し、学級閉鎖をしたクラスが複数ありました。主に、インフルエンザA型にかかっていた子が多くいましたが、その他にもマイコプラズマ感染症、手足口病、流行性角結膜炎などの感染症にかかっていた子もいました。これらの感染症にかかった場合には、出席停止の扱いとなります。再登校時には登校届(学校ホームページからもダウンロードできます。)のご提出をお願いします。

これから寒くなってくると、感染症がより流行りやすくなります。ご家庭でも、手洗い、せきエチケット、部屋の換気、規則正しい生活リズム、マスクの着用など感染症予防のための声かけやご準備等をお願いします。また、感染症の蔓延状況によっては、感染症予防のためにマスクをして過ごす場合があります。顔のサイズにあったマスクを数枚ランドセルの中に常備できるよう、ご協力をお願いします。

・どのような朝ごはんを食べていますか？



昨年度豊南小の5年生を対象に実施した「朝ごはん調べ」の結果、95%の児童が朝ごはんを食べている、という結果でした。しかしながら、朝ごはんの内容については主食をたべていない子が12%、主菜(メインのおかず)や副菜(野菜類)を食べていない子が30%を超えている、という結果でした。体調不良で来室した児童に聞いてみると、「スムージーだけ」「果物だけ」なかには「駄菓子だけ食べた」という子もいて、詳しくお話してみると「おうちの人は食べずに出かけるよ」「おうちの人と一緒にスムージーだけ飲んで登校するよ」といった声もきかれます。

子供たちは、体作りの成長段階にあります。大人がダイエットなどのために摂取を控えることの多い「炭水化物」「脂質」は、タンパク質やビタミン、カルシウム、鉄分と同じくらい子供たちにとっては重要な栄養素です。特に朝に主食であるご飯やパンなどの炭水化物をとることは学校で体や脳を働かせる必要のある子供たちにはとても大切です。新陳代謝が活発な成長期の体作りに必要な栄養素は大人と同じ内容ではないことを意識しながら、朝ごはんをご準備いただくと良いかと思えます。

～2学期これからの保健行事～

月	日	曜	検査内容	
11	14	木	就学時健康診断	来年入学予定のお子さんの健康診断です。 在校生は13時下校の予定です。

むし歯になりやすい人
っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴



- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液が
たくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。
気づいたらあと10回噛む、
口を閉じるなど、少し
意識して過ごしましょう。

