

ほしやんたまり 11月

練馬区立早宮小学校
校長 須藤 田鶴子
養護教諭 石山 綾
令和2年11月27日
(家庭数配布)

色づく木々が美しい季節になりました。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早く進むといわれています。冬に近付いている証拠です。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。最近の保健室来室理由で多いのが「腹痛」と「擦り傷」です。擦り傷は体育の時間に体力づくりで持久走が始まったからでしょう。走ることに慣れてくるとけがも少なくなります。腹痛は冷えが原因のことが多く、お腹を温める物を希望するお子さんが大変多いです。保健室ではオレンジ色のキャップのペットボトルに75度くらいのお湯を入れ、タオルハンカチを縫ったものに入れて即席湯たんぽを作り貸し出しています。中には1日に数回ぬるくなったので代えてくださいというお子さんもいます。そういう子には、もう一枚多く着るなど衣服の調整をすることや、朝ごはんに体を温める物を摂るなど工夫すると良いことを話しています。お家でも、朝の健康観察の他に体調管理についても話題にしてください。



今月の保健目標
薄着で元気に外遊びしよう

定期健康診断未受診者

	人数
内科	1人
眼科	5人
耳鼻科	4人
歯科	2人

感染症に負けない

からだをきたえて 元気に過ごそう!

- き そくたしい生活
- た いらよくをつける
- え いようをとる
- て あらいをする

検診日欠席者で受診報告を出してくださった皆様、ありがとうございます。そろそろ校医の先生のクリニック、病院で受診できる期限12月末が近付いてきました。

学校保健安全法に定められた検診ですのでお忙しいと思いますが、用紙の提出をお願いいたします。12月に入りましたら未提出のご家庭に再度通知を出させていただきます。ご理解ください。

歯科検診結果

むし歯のない児童には、ねり丸のイラストが描かれた良い歯のバッジをお配りしました。今回むし歯が見つかった児童にも治療報告書の提出があった方からお渡ししていますので、治療をしましょう。お知らせを渡した方はむし歯がある人だけでなく、かみ合わせについて経過を診てもらいたい人、むし歯になりそうな歯がある人、歯垢や歯石がついていてブラッシングの仕方を習った方がよい人、乳歯が残っていて永久歯の生え方に影響が出そうな人にお配りしています。必ずしも受診が必要でない場合もありますが、用紙をもらったら口の中の状態を考える良い機会ととらえてください。

むし歯治療が必要な人

低学年	中学年	高学年
3人	4人	5人

定期健康診断結果を配布します

健康カード(男子水色・女子ピンク)はすでに身長体重測定の結果をお知らせした際、確認印をいただいておりますので、今回は返却いただく必要のない用紙での結果報告とさせていただきます。

今年度のその他の保健行事として、7月の測定で肥満度40%以上の児童に対する生活習慣病検査、4年生に対する歯科保健指導、全児童対象の身長体重測定を1月に予定しております。

大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
こんなことをしていると、
大切な歯を守れない
かもしれないよ

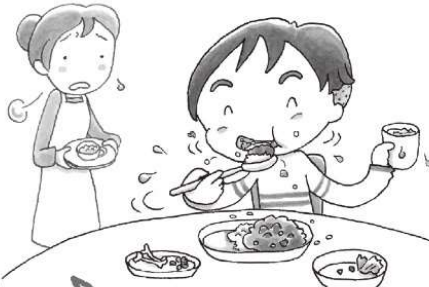


一緒に見てみよう！

歯かせ

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！ 寝る前の歯みがきは特にいいに

心の不調はお口のピンチ!?

緊張して口の中がカラカラになった経験
はありませんか？ 強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。

だ液には、むし歯菌を洗い流すなど、口の中の元気を守る役割があります。

今、新型コロナウイルスの流行で「不安だな」「怖いな」と感じている人も多いと思います。これは、お



口のピンチ！ むし歯や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。

よくかんで食べる、生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。

そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。音楽を聞いたりスポーツをしたり…好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。

