

ほけんだより 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3年11月22日
(家庭数配布)

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じます。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空と柔らかい日差しの下で、体を動かすと気持ちが良いそうです。早宮小では現在、運動委員会を中心に体力向上のための取組をしています。中休みや昼休みにはなわとびや玉入れ、おにごっこなど工夫して楽しそうに体を動かしています。展覧会では芸術の秋を感じました。それぞれの作品のすばらしさ、込められた思い、アートタイムでの圧巻のパフォーマンスを見ることで、早宮小の児童が心も体も確実に成長していると感じました。いよいよ冬本番です。朝晩は冷え込むので衣服で調節して元気に過ごしましょう。



今月の保健目標

薄着で元気に外遊びしよう

秋の歯科健診結果

今回の歯科検診は、むし歯のある、なしを診ていただきました。

全校でむし歯が見付かった人は11人。すぐに治療済みの受診報告書が届き、早宮小の保護者の皆様の歯に対する意識の高さに驚きます。むし歯があっても、乳歯でそろそろ抜けそうな人はお手紙出していません。矯正をしている人も多く見られますが、途中でむし歯になってしまうと台無しですから、引き続き歯磨きの仕方、口腔の清掃含め、定期的に歯科医院でのメンテナンスをお勧めします。



日本のお風呂は、世界に誇ることでできる素晴らしい文化です。その効果はストレスの高まりや高齢化が進む社会環境の中、健康をはぐくむ場として、また心のリラックスを与えてくれる空間、家族のコミュニケーションの場としても重要度が増してきています。

4、5年生の保健の教科書にも健康に必要な「休養」の一つ、不安や悩みを抱えたときのリラックス方法の一つに入浴のことが取り上げられています。冷えの解消や安眠にもつながりますのでシャワーだけで済ませず、湯船に浸かる日を少しでも増やせると良いですね。

小学生に関わる新聞記事より

(日本経済新聞11月15日(月)) 子宮頸がんの原因となるウイルスの感染を防ぐHPVワクチンについて、厚生労働省は15日、積極的な勧奨が中止された間に機会を逃した女性が無料接種できるようにする方針を固めた。厚生労働省は、2013年6月に止まった積極的勧奨を来年度にも再開することを既に決めており、これに伴う救済措置となる。分科会では、対象者は最も幅広い9学年分とするのが適切だという意見が多数を占めた。1997～2005年度に生まれた女性が該当する。厚生労働省によると、積極的勧奨の中止によって個別の案内が届かず、小学6年～高校1年は無料で接種できると知らないまま対象年齢を過ぎた女性が数百万人規模に上る。

(朝日新聞11月17日(水)) 厚生労働省は5～11歳への新型コロナウイルスワクチンの接種について、早ければ来年2月ごろから始める可能性があるとして、接種を担う自治体に準備を進めるよう要請した。小児向けのワクチンは、米ファイザー社が今月10日に厚生労働省に承認申請を出したが、まだ承認はしていない。5～11歳向けのファイザー製ワクチンは、有効成分の量が12歳以上のワクチンに比べて3分の1になる。小児向けワクチンを大人向けのワクチンと明確に区別して扱うことなどを求めた。

⇒早宮小でのコロナワクチン接種は現在6年生が12歳になるのを待って接種している様子が見られます。副反応による欠席も本校では出席停止扱いにしています。1日お休み後に再登校している児童が多いです。

接種をするかどうかも含めて正しい知識や情報を収集して保護者の方に判断してほしいと思います。

歯ブラシは“毛”がいのち



いまつか は け
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
ぶれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

ひら け さき は あ じょう
開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上
手にブラッシングできません。毛先が広が
っていても長く使っていると毛のハリ
がなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

ちから い いた
力を入れてみがいていなくても、毛先が
ボロボロの歯ブラシでは歯ぐ
きなど、口の中を傷つけるこ
ともあります。



は うら がわ け さき み こう かん
歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

スポーツ選手は歯を大切にしますか？

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、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



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事が大切なのです。



もしも歯がなかつたら？

あーあ、
歯みがき面倒だな。
歯なんて、なくてもいいんじゃない？



その君！
歯を大切にしていないな！



もしも歯がなかつたら…
どんなことになるのを見てみよう

食べ物をかみ砕く
ことができない



あれもこれも、
食べられないよ…

正しく発音できない



ほかにも…



元気がないように見えたり

唾液をしっかり出すことが
できなかつたり



パワーが出なかつたり

困ることが
たくさんあるよ



どうだった？ たった1本
失うだけでも、かみ砕く力は
弱くなってしまうんだよ



大切さがよくわかったよ。
きちんと歯みがきをして、歯を守るよ

えんぴつと同じ
持ち方で



軽い力で
小刻みに動かす

歯みがきのポイントは…