

保

健

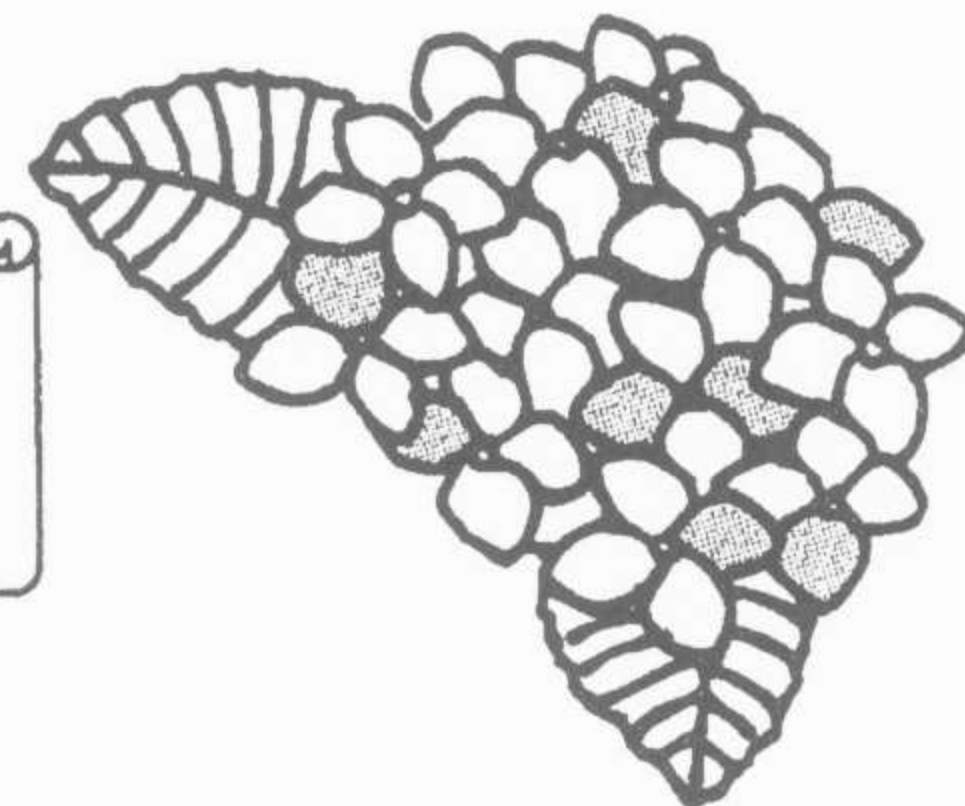
だ

よ

り

平成27年6月2日
練馬区立春日小学校
保健室

6月の保健目標 「歯を大切にしよう」



毎日、練習に励んだ運動会も、晴天の中、無事に終わりました。運動会が終わると、6月22日(月)からプール指導が始まります。伝染する病気でなくても、悪化させないために健康診断で病気の見つかった人は、治療してからプールに入るように指導しています。受診のおすすめの用紙を持ち帰り、まだ受診してない方は、プール指導に間に合うように、早めの治療をお願いいたします。

6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。

歯と口の健康週間に合わせて、担任より良い歯のバッチを配布します。バッチをもらえるのは、定期歯科健康診断で、未処置歯のなかったお子さんです。現在は、治療方針や治療方法もいろいろありますので、主治医の先生の意見が違う場合は、連絡帳などでご連絡ください。ご家庭の協力で、良い歯のバッチをもらえない子が少なくなりました。学校でも、きれいな歯で、沢山噛んで、丈夫な体を作ろうと指導しております。今回もらえなかった人は、早めに治療をしてクラス全員が良い歯のバッチをもらえるように、ご協力をお願いいたします。



むし歯はないのですが・・・

子供の歯(乳歯)は、上下合わせて20本、6才頃から徐々に生え変わり、一生使う永久歯(上下合わせて32本)になります。

この乳歯と永久歯の交代を歯の交換と言いますが、うまくいかないと歯並びが不正になりますので注意が必要です。

歯の交換は、だいたい11才～12才で終わります。一番奥に俗に言う親しらずが生えている人もいますが、遅く生える人や生えない人もいます。

現代の子供たちは、固いものを食べなくなり、顎が小さいと言われていています。本校でも、むし歯はないのですが、歯ならび・かみ合わせが気になる児童がいました。治療には、適した時期がありますし、費用もかかる事ですので、早めに主治医とご相談ください。

よくかんで食べよう!



よくかんで食べることは、いろいろな効果があります。

- ◎唾液がたくさん出る。
- ◎食べすぎを防ぐ(肥満の防止)。
- ◎あごの骨や筋肉をきたえる。
- ◎脳の働きをよくする。

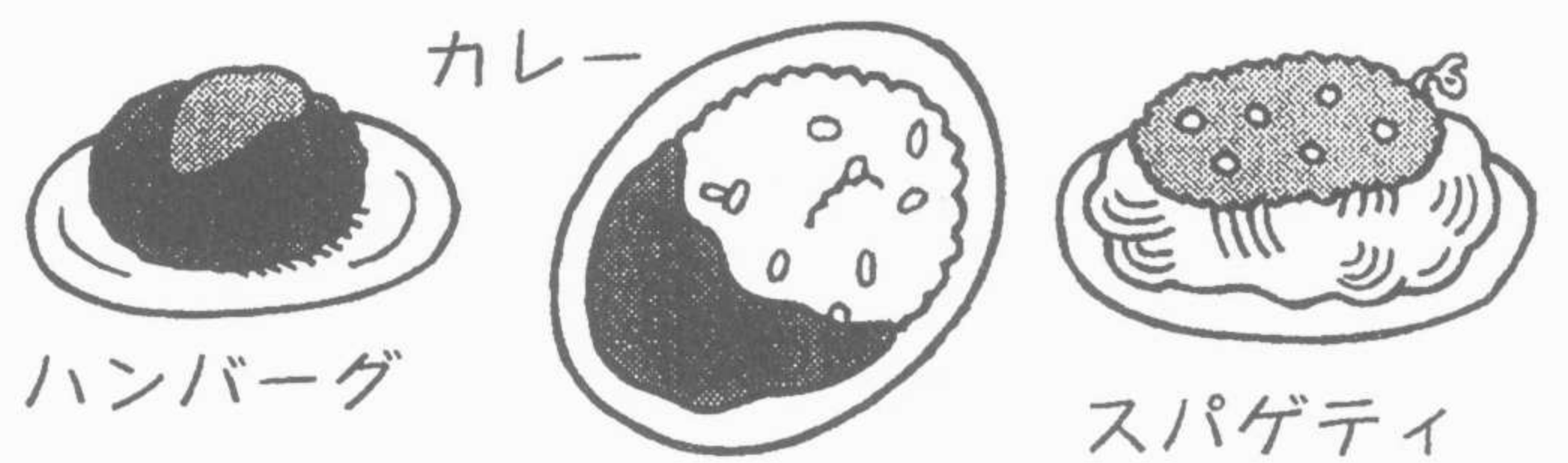
唾液には、こんなすごい働きがあるよ!

- ★消化を助ける
- ★口の中を洗い流して、むし歯を防ぐ
- ★味覚を発達させる
- ★がんを予防する



みんなの好きな食べ物をたずねてみると、「ハンバーグ」「カレーライス」「スパゲティ」といった声が聞こえてきます。でも、これらはどれも、「あまりかまなくても飲み込める、やわらかい食べ物」だと知っていましたか?

あまりかまずにのみこめる!



こうした物ばかりを食べていては、かむことによる効果を十分得ることができません。

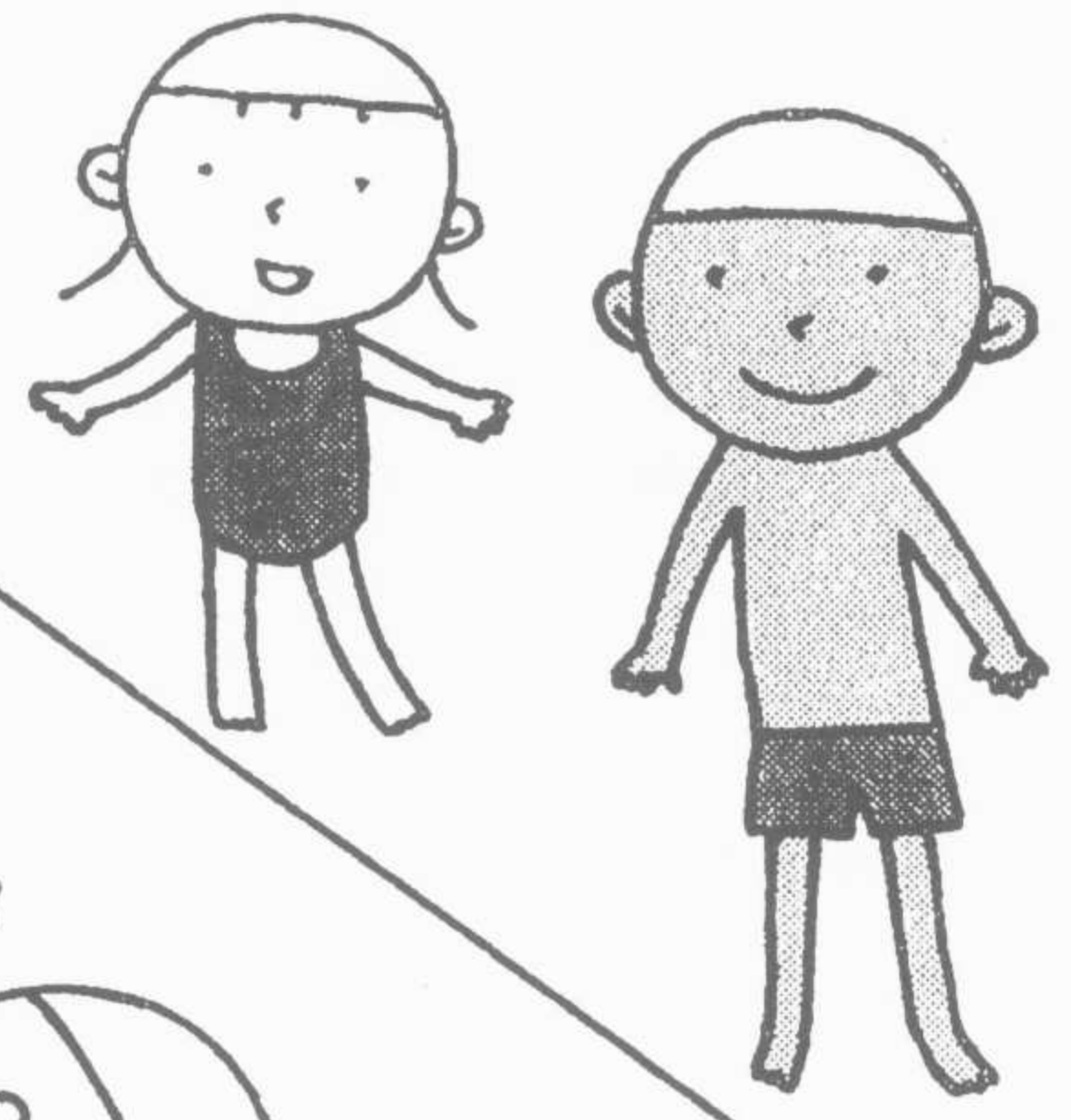
これからは、意識してたくさんかむように心がけたり、かみごたえのある食品を積極的に食べるようにしてみてください。

かみごたえのある食品って?

<p>かたいもの</p> <p>すめ、煮干し、フランスパン、ナッツ類など</p>	<p>食物せんいの多いもの</p> <p>ごぼう、セロリ、ニンジン、れんこん など</p>	<p>弾力があるもの</p> <p>こんにやく、タコ、海そう、肉、しいたけ など</p>
---	--	---

もうすぐプール学習がはじまります

プール学習での約束



- ・睡眠をたっぷりとり、朝ごはんをちゃんと食べてくる
- ・爪切りや耳のそうじをすませておく
- ・プールに入る前に準備運動をしっかりとる
- ・プールの中では、ふざけない
- ・体調の悪い人は無理をして泳がない
- ・プールの前後には、シャワーで体をよく洗い流す



◎健康診断の後、眼科や耳鼻科への受診をすすめられた人は、プール学習が始まる前に病院に行っておきましょう。