

# ほけん だより 11月

大田小学校 令和5. 11. 16発行

歯みがきカレンダーへの取組ありがとうございました。これからもがんばろう!!

みがき残しはないかな?

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

## 歯みがきパトロール隊

### みがき残しやすいところ ①

#### 歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

### みがき残しやすいところ ②

#### 歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

### みがき残しやすいところ ③

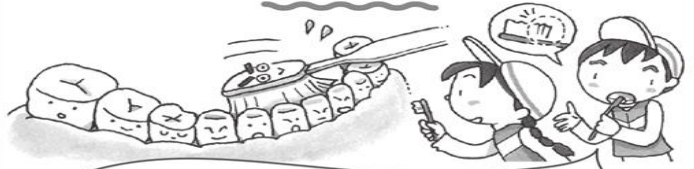
#### 奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

### みがき残しやすいところ ④

#### 前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。



### 換気のギモンQ&A



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ?

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかなので換気が必要です。

Q. 換気すると寒い、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね?

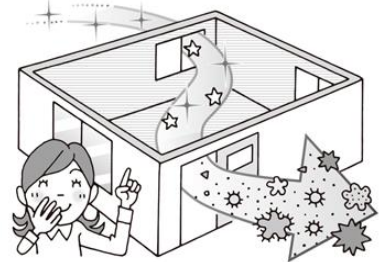
A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分?

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

### 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



## 学校保健委員会からのご報告(お家の方と一緒に読みましょう。)

今年度は、学校医・学校歯科医の先生、PTAの役員・委員のお母さん方を4年生から6年生の各クラスにお招きし、「しっかりかんで歯ッピー大田っ子」をテーマに学びました。児童保健委員会による発表を中心に、噛むことの大切さについて学習した後、学校医・学校歯科医の先生から健康・安全についてコメントをいただいておりますので、ご紹介します。

### 学校医 石橋先生より

食べ物をよく噛むと、唾液がたくさん出て虫歯になりにくくなります。唾液の中にはアミラーゼという酵素があり、ご飯を噛むと甘みを感じられるようになります。これは、アミラーゼがご飯に含まれるでんぷんをブドウ糖に変えるためです。体の中の消化器官は、食べ物が通るときにそれぞれ消化に必要な成分を出します。よく噛まない生活を続けていると、消化器官に負担をかけることになり、いろいろな症状が出てきます。病気を予防するためにも噛むことはとても大切です。

### 学校歯科医 水野先生より

さわやかカードで、90%以上の方が歯みがきをしているという結果でした。これはとてもよいことです。歯みがきで重要なことは、順番を決めることです。順番を決めて磨くと、磨き残しを防げます。

1口で30回噛むことは大変なので、噛みごたえのあるものが出たときにたくさん噛むようにしてください。小学生の皆さんは、歯の数にばらつきがあります。歯が抜けて噛みにくいところがあると思います。でも、しっかり噛まないで栄養の吸収に影響があるので、しっかり噛んでほしいです。

オリンピックの選手たちが使っている味の素ナショナルトレーニングセンターでは、噛み合わせがよいと体幹がよくなり、結果につながるということから、噛むことや噛み合わせを指導しています。

しっかり歯がある人は健康です。自分の歯のためにも生活習慣を整え、しっかり歯みがきをして、規則正しい生活を送ってほしいと思います。

### 学校薬剤師 井上先生より(当日ご欠席のため紙面でコメントをいただきました。)

みなさんこんにちは。噛むことは大変大事です。しっかり噛む習慣をつけましょう。

さて、新型コロナウイルス感染症は、少し落ち着いてきていますが、インフルエンザとノロウイルスが心配です。しっかり手洗いをして、新型コロナウイルス感染症の時と同様に対策をしてください。しかし、インフルエンザやノロウイルスは新型コロナウイルス感染症とは少し違い、アルコールはききません。手洗いが有効ですので、しっかり手洗いをしてください。



### スクールカウンセラー中村先生・水野先生の日程

12月・・・	12月 7日(木)	(13:30~17:30)	中村先生
	12月 8日(金)	(10:30~13:30)	水野先生
	12月21日(木)	(9:30~13:30)	中村先生
1月・・・	1月18日(木)	(9:30~13:30)	中村先生
	1月19日(金)	(10:30~13:30)	水野先生



予約制です。担任又は養護教諭の飯田までご連絡ください。