

えがおつうしん



桜並木学園
つくば市立並木小学校
保健だより NO. 7
令和2年11月10日

朝晩、冷え込むようになり、少しずつ冬の気配が感じられるようになりました。今月は運動会がありますので、睡眠を十分にとり体調を整えましょう。霜月、神楽月、雪待月はどれも11月を表す呼び方ですが、他にも「食物月」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月でもあります。そして、食事を楽しむために必要なのは、健康な歯です。丁寧な歯みがきで自分の歯を守りましょう。

【11月の保健安全目標】

◆保健：体の調子をととのえよう

◆安全：安全な生活を心がけよう

【11月8日はいい歯の日です】～大切な歯を守ろう！～

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大切

＜歯は鉄より硬いって本当？＞

本当です！歯の表面を覆っているエナメル質は鉄よりも硬いのです。物の硬さを表す「モース硬度」という単位では、チョークが1、鉄が4、エナメル質が7、ダイヤモンドが10になります。しかし、エナメル質の弱点は酸です。口の中にいる細菌が糖分をえさにして作り出した酸で、エナメル質が溶かされてしまいますので、食後の歯磨きはとても大切です。毛先が開いた歯ブラシは定期的に交換しましょう。



昔は「食物のカス」と思われていた栄養って？

いろいろな栄養素は、お互いに影響しあって体のために役立っています。

体（筋肉や骨）をつくる たんぱく質・脂質・ミネラル	エネルギーになる 炭水化物・たんぱく質・脂質	体のはたらきを助ける ビタミン・ミネラル・ <input type="text"/>
------------------------------	---------------------------	---

に入るのは、50年くらい前までは、役に立たない食物のカスだと思われていた「食物繊維」。でも今では立派な栄養素の仲間です。腸が栄養をスムーズに吸収するためには、食物繊維でうんちの出をよくして、腸をいい環境にすることが欠かせないとわかったのですね。

食物繊維が多い果物や野菜を食べて、いいうんちを出そう

【保護者のみなさまへ】

◆学校生活における保健安全面でのお知らせがあります。よろしくお願いします。

運動器検診(二次)について	11月24日(火)9:00より、筑波大学整形外科の医師による二次検診を実施します。今回の検診は、内科検診において運動器検診(二次)が必要と認められた児童になります。対象者には後日お知らせを配付します。
---------------	--

【今月の保健室から】

11月6日(金)、4年生を対象に「目を大切にしよう」というテーマでミニ保健指導を行いました。目の構造や近視・遠視・乱視の屈折異常について説明後、目に優しい生活について4つポイントを整理しました。実際にIT機器画面と理想的な目の距離である「50cm」を紐で体験してみて、児童たちからは「こんなに離さないといけなかったんだ。これからゲームする時は肘をもう少し伸ばそう。」等の声が挙がりました。また、姿勢についても確認し、勉強時の良い姿勢について意識が高まったようです。

★ワークシートの感想★(一部抜粋)

- ・いつも姿勢が悪いので、姿勢を良くしようと思いました。ゲームで遊んだら15分休んだ方がいいことが分かりました。
- ・机やゲーム機の間隔に気を付けて生活したいです。いつも姿勢が悪いので直したいです。目を大切にしたいです。
- ・家でゲームの時間を守ろうと思います。先生が言っていたように、何十年も使う目なので今から目に優しい生活をしようと思いました。
- ・親に「姿勢が悪いよ」と言われても直そうと思わなかったけど、今日の話を聞いて姿勢に気を付けようと思いました。また、食べ物も目に関係していると初めて知りました。好き嫌いしないようにしたいです。



みなさんの目はこれから何十年も使います。そして、今の生活が将来の目の健康に関わります。①部屋を明るくする②パソコンやゲームで遊ぶ時間は1時間程度にし、目を休める時間を作る③良い姿勢で勉強する④好き嫌いせずに、バランスの良い食事をするという4つのポイント押さえて、目に優しい生活を心がけましょう。