



関岡小学校ほけんだより

# いのち

～いきいき・のびのび・ちからいっぱい～

平成26年11月6日 文責 穴沢友美

## お茶うがいはじめました



インフルエンザ・かぜ予防のお茶うがいを10月30日よりはじめました。健康委員会の児童が毎朝プロジェクト室前にお茶うがい用のタンクをはこび、外に出た後、休み時間、清掃の後などにお茶うがいに取り組んでいます。朝晩と昼の寒暖差が大きくなり、かぜをひきやすい時期となりました。ご家庭でも、簡単で予防効果の高い「手洗いうがい」を積極的に行い、ご家族みなさんでかぜの予防に努めていただきたいと思います。

## 11月8日はいい歯の日



今年度も矢祭町内全小学校で「家族はみがき」を実施しています。11月10日(月)提出となります。期日を守って提出いただきますようお願いいたします。丈夫な歯をつくったり、守ったりするのは歯みがきだけではありません。「食べもの」を見直すことで丈夫な歯の成長を助けることにつながります。

### ①子どもたちの食事の様子

朝:時間がなくて早食いになりやすい。

昼:食事の時間が決まっている(20分)ため、やや早食い。

夜:テレビを見ながら“ながら食い”→時間がなくても“噛む”ことを意識しましょう。

### ②6歳臼歯が生えてきたら

\***噛む力が増します**:かたいものを積極的に食べて、噛む訓練をしましょう。かたいものを食べることで、歯ぐきへの刺激となり、大人の歯(永久歯)が出てくるための刺激になることもあります。

### ③味覚の均一化

\*やわらかいもの、食べやすいもの、おうちの人がつくりやすい物だけでなく、にんじん、きゅうり、たけのこなどかたい野菜を食べて、生えはじめた大人の歯を鍛えましょう。

### ④お子さんが食べるおやつの種類や時間は、決まっていますか?

好きなおやつを戸棚から取って…冷蔵庫から飲みたいジュースを取って好きな分だけ…ゲームをしながら…テレビを見ながら…**だらだら食い**をしていませんか?

だらだら食いにならないために、その日に食べるおやつの種類・時間・量をお子さんと決めておくといいですね。

## ⑤仕上げみがきの効果

\*すみずみまで磨くことができます。

\*あお向けに寝て口を開けた姿勢を取ることで、歯科医での姿勢の練習になります。

※1・2年生の時期は、生え替わりが盛んです。また、3・4年生の時期は、歯の生え替わりに伴い、歯並びにもばらつきが見られ、混合歯列期と呼ばれます。この時期は、とくにみがき残しをしやすく、みがき残しからむし歯の発生につながりやすくなります。低学年のお子さんは特に、毎日お子さんのお口の中をチェックし、仕上げみがきをお願いしたいと思います。



## 健康委員会より

今月、「歯」をテーマに健康委員会の児童が記事を書いてくれました。担当は高澤有良さんです。

### ★どうしてむし歯になるの?

むし歯となるミュータンス菌は、普段からみんなの口の中(歯の表面)にもいて、数が少なければ悪さをしません。しかし、甘い物ばかり食べていると、ミュータンス菌は、甘い物に入っている砂糖をえさにして、歯の表面に「歯こう」と呼ばれるすみかをつくって仲間を増やします。歯こうを歯みがきでしっかり落とさないと、このミュータンス菌が酸を作って、歯をつくって歯をとかして「むし歯」になります。

### ★むし歯は自分で治せるの?

初期の虫歯(CO)の場合、ミュータンス菌のえさとなる甘いものを食べすぎないようにし、毎日しっかり歯をみがいて、歯垢をためないようにすることで、だ液が歯の表面の溶けた部分を修復し、もとの健康な歯に治してくれます。しかし、進行すると、だ液の力では治せなくなるので、歯医者さんに治してもらう必要があります。

## おねがい

ハンカチや給食のマスクを忘れるお子さんが増えました。ハンカチは感染症予防の観点からも毎日清潔な物を身につけさせたいものです。清潔なハンカチを身につけることができるよう、ご家庭でも忘れない工夫(玄関に準備しておく、前日のうちにランドセルに入れるなど)や声かけをしていただければありがたいです。

お茶うがいはじめました。昨年度たくさんのご家庭からお茶を提供していただき感謝いたします。今年度もご協力いただけるご家庭がありましたら、お茶うがい用のお茶を募りたいと思います。ご協力いただける場合にはお子さんを通してでかまいませんので、提供していただければありがたいです。11月14日(金)を目安にしたいと思います。

