

保健だより

平成20年10月1日
坂出市立府中小学校

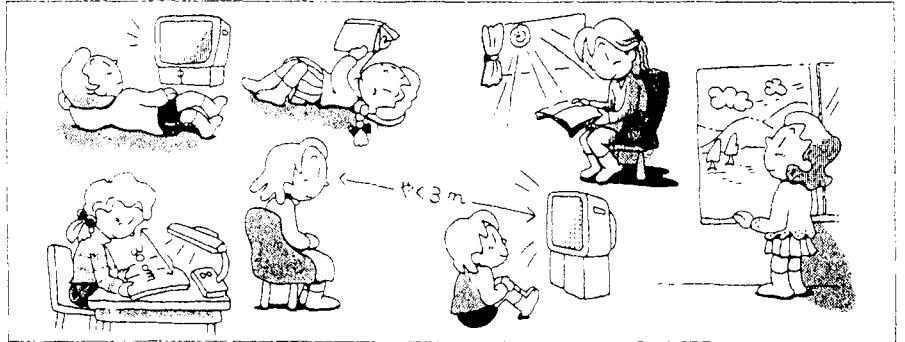


暑い夏も終わり、秋風のふくすごしやすい季節となりました。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」・・・みなさんは、どんな秋をすごしますか？

10月10日は目の愛護デー

絵を見ながら、目によいこと、
わるいことを考えましょう。

下の文の()に、どんなことが
はいるか、考えてね。



- ① ねころんで、()や()を見ない。
- ② テレビを見たり、べんきょうのときは、へやのあかりを()。
- ③ テレビは()メートルはなれて、がめんが目のたかさより、()ほうがよい。
- ④ くらいところや、()で、よみかきをしない。
- ⑤ ときどき、とおくの()をながめ、目をやすめる。
- ⑥ せずじをのぼして、目と本は()センチメートルはなしましょう。

身長・体重・視力を測います

10月15日(水)	身体計測	全校生
16日(木)	視力検査	1, 2年
17日(金)	視力検査	3, 4年
20日(月)	視力検査	5, 6年

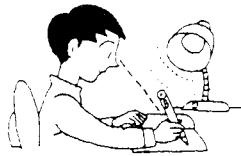
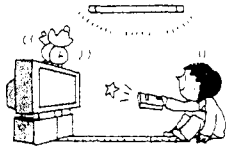
自にやさしい生活

心がけていますか？

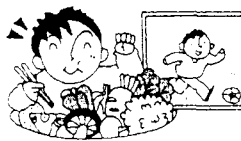
前髪 自にかかってない？

長時間近くを見続けたい

正しい姿勢で勉強しよう



バランスのとれた食生活



目によい食べ物

ビタミンAやビタミンB2を含む食べ物



レバー



卵黄



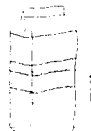
うなぎ



にんじん



ほうれん草



牛乳



チーズ

歯みがきカラーテスト

をしています

給食後の歯みがきの後、毎日各クラスから1~2名ずつ、保健室でカラーテストをしています。自分では、きれいにみがけたつもりでも、『歯と歯ぐきのさかいめ』『歯のうちがわ』などが赤く染まります。歯の生え方や歯並びはみんなちがうので、自分の歯に合ったみがき方が大切です。みがきにくい所を知って、「歯みがき名人」になりましょう。服をよごすかもしれないと思う人はタオルを用意してね。

4年生保護者の方へ「性の指導」参観のご案内

4年生は思春期に入り、心も体もどんどん成長しています。そこで、保健学習で「思春期の体の変化」について下記の日程で養護教諭が授業をする予定です。お忙しい時期ですが、関心のある方はどうぞご参観ください。

4年東組 10月7日(火) 6校時(14:45~15:30) 教室

4年西組 10月8日(水) 5校時(13:35~14:20) 教室

なお、この授業に引き続き「大切ないのち」と題して、助産師の真鍋由紀子さんが生命の誕生についてお話して下さる予定です。赤ちゃんがたまごから成長して出産の場面まで、助産師としての経験を交えながら、いのちのすばらしさ、不思議さについてお聞きできることでしょう。

4年両組 10月23日(木) 13:50~15:00 体育館 こちらも、どうぞご参観ください。

5年生保護者の方へ「献血出前授業」参観のご案内

日本赤十字血液センターから、血液の働きや献血について授業に来てくださいます。関心のある方はどうぞご参観ください。

5年生 10月27日(月) 2校時(9:30~10:15) 教室

* 参観の際はお手数ですが、玄関から入り職員室へ一言声をおかけの上、教室へお入りください。

学校保健委員会がありました

9月25日(木)1年生の給食試食会に引き続き、学校歯科医の樋口豊先生のお話がありました。内容を簡単にお知らせします。

「学童期における歯と口の健康づくり」



学童期は、口の中が劇的に変化する。

6年生までにほとんどの子が永久歯が生えそろう。学童期は、乳歯と永久歯が混在している状態。うまく生え替わらなければ歯並びが悪くなり、発音障害になったり、噛む力が落ちる。生え替わったばかりの歯は、柔らかく虫歯になりやすい。

歯がなくなり始めるのは40歳頃から。でも、その問題は10歳代から現れている。

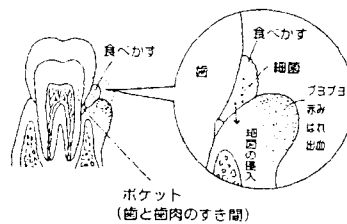
若い人にも歯周病が増えている。学校の健康診断でも歯肉がプヨプヨしていると指摘されることが増えている。歯は丈夫でも歯肉がもたない。

虫歯は生活習慣病

虫歯の原因は細菌。口の中の掃除がきちんとできていないと、細菌が繁殖し、虫歯を作る。

細菌なので感染する。虫歯は家族全員で断ち切ることが大事。

食事の後、食べかすを栄養として細菌が増殖するため、歯を磨くことが大切。歯と歯の間、歯と歯肉の境目等歯垢がたまりやすい場所が決まっている。一度、歯に穴があくと、自然治癒はない。予防が大切。



虫歯予防の3原則

- ① 口の中の細菌を減らす。
- ② 歯の抵抗力を高める。
- ③ 細菌の栄養となるものを減らす。

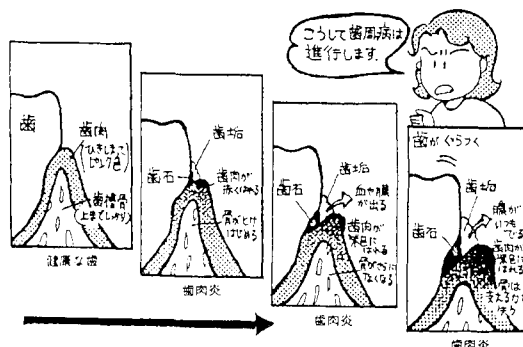
- ・ 食生活が崩れると虫歯のリスクが高くなる。
- ・ でんぷん、糖の多い物はよくない。
- ・ 歯磨き。親が磨く姿を見せる。一緒に磨く。
- ・ 歯を磨く習慣をつける。

歯周病は子どもにも起こっている！

子どもの時期から歯周病は始まっている。歯肉が赤く、はれぼったくなる。出血しやすくなり、歯磨きの時、血が出るのがサイン。(この段階では、歯肉炎)

歯が生え替わる学童期は、危険時期。歯と歯肉の境目に虫歯とは違うバイキンが入り、起こす。

体の抵抗力により差があるが、全身に影響を与え、動脈硬化、心臓疾患、肺炎などの病気を引き起こす。妊婦の場合、低体重児出産の可能性が高くなる。



歯ならび

あごの大きさと歯の大きさのバランスが悪いと、不正咬合が起こる。

原因は、遺伝、食べ方、くせ、乳歯の虫歯、口呼吸など

- ・ 指吸いをすると、歯の間が開いてくる。
- ・ 乳歯が虫歯になり早く抜けると、永久歯の生えてくる場所がなくなる。→ 歯並びが悪くなる。
- ・ 口がいつもゆるんでいる(口呼吸)と、外から押さえる力が弱くなる。→ 歯が前に出る。



普段、お子様の口の中のことについては、あまり気にしていないという保護者の方が多いのではないのでしょうか？ 口は体の栄養となる食物を取り入れる第一の器官です。口から物が食べられなくなったら、全身に影響します。この機会にちょっと、お子様の口の中を見てください。高学年では、もう永久歯が立派に生えていますよ。