

ほけんだより



令和5年6月27日 No.3
向陽小学校 保健室

気温がどんどん高くなり、汗ばむ季節になってきました。みなさんの体は気温の変化についていけていますか？季節の変わり目は、気温の変化に体がついていけず、風邪をひいたり、体調をくずしてしまったりすることが多くあります。元気に毎日を過ごすために、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、体の調子を整えていきましょう！



6月22日(木)

第1回 学校保健安全委員会を開催しました！

「親子で取り組む体づくり運動 ~おうちで簡単にできるトレーニング~」

今回の学校保健安全委員会では、太陽フィットネスクラブ長門の高橋 英男様にご来校いただき、おうちで楽しく、気軽に取り組むことのできる運動方法を教えていただきました。たくさんの方に参加していただきまして、ありがとうございました。



👉 児童の感想

- 親子で一緒にトレーニングができて、とても楽しかった。
- 家で簡単にできそうなトレーニングだったので、ぜひ家でやってみようと思った。
- 自分たちでも運動を考えて取り組みたい。
- いつもトレーニングで何をやるか困っていたので、いろんなトレーニングがわかってよかった。
- ゴルフボールで足裏をころころただけで、体がやわらかくなってびっくりした。
- 習ったことを寝る前に親とやりたい。

👉 おうちの方の感想

- 親子で楽しめるので、家でやってみようと思った。
- 家ではなかなか時間がないが、少しでもできるよりに心がけたい。
- 適度な運動で楽しく取り組めてよかった。元気週間チェックの中で、うまく取り入れて運動不足を解消したい。
- 家でもなかなか暇がないので、よい機会だった。これをもとに家でも続けたい。
- 少しずつでも子どもとトレーニングをしようと思う。

~おうちの方へ~

◆熱中症対策について

熱中症対策のため、必ず、水筒（スポーツドリンク可）を持参するようにお子様へお声かけをお願いします。また、帽子の着用について、登下校時の黄色の安全帽子と赤白帽子も忘れないように、ご家庭でもご確認お願いいたします。



は まも ひと 歯を守りたい人のための

Q & A

ば へん むし歯編

ししゅうびょうへん 歯周病編

Q1 むし歯になりやすい人っているの？

A1 います。歯みがきをサボって、むし歯菌が増えていてる人。それから、むし歯菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし歯菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人！



Q1 歯周病は大人だけの病気でしょ？

A1 そんなことはありません。10~14歳の人の中には、歯ぐきから出血している人が約25%もいました。
(平成28年 歯科疾患実態調査結果 厚生労働省より)



Q2 「酸」で溶けた歯は元に戻らない？

A2 表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でもむし歯菌が多かったり、甘いものを食べ続けたりすると、だ液の働きが追いつかなくて、歯がどんどん溶けていきます。



Q2 歯肉炎と歯周病はどうちがうの？

A2 歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これをひっくるめて「歯周病」といいます。



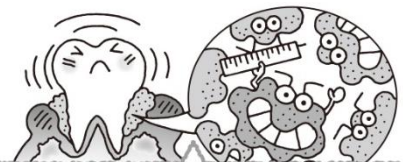
Q3 だ液をたくさん出す方法はあるの？

A3 普段からよくかんでいると、口の筋肉がよく動き、だ液がたくさん出るようになります。1口30回が目安です。



Q3 歯周病菌ってどこにいるの？

A3 歯周ポケットとよばれる歯と歯ぐきの間のみぞに多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットのみぞも深くなります。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目もしっかりと。



ポケットの深さ6mmで、歯はガラガラ