

ほけんだより 11月

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れない時は、こんなことを試してみてください。



① めるめのお湯にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。



② 温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られると言われています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめです。

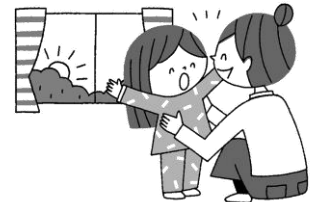


③ メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源をOFFにしましょう。

朝の健康観察をお願いします

発熱や吐き気、嘔吐・腹痛等、体調を崩している人が見受けられます。ご家庭での朝の健康観察を今一度ご確認ください。一日の中でも寒暖差が大きくなっていますので、快適に過ごせるよう、調節のしやすい衣服で登校できるとよいですね。



かぜいけいとも…早めの対応が大切



- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

また、今年は季節を問わずインフルエンザの報告があります。ここ数カ月は、コロナの感染よりもインフルエンザの感染の方が多く報告されています。これから先、インフルエンザとコロナのダブル流行があるかもしれません。インフルエンザについても、ワクチン接種を受けておくなど、備えておくとう安心ですね。

お済みですか？ 予防接種

発症・重症化を防ぐ、強い味方です。



秋の歯科健診結果をお配りしました。

健診の結果、歯科医院の受診を勧められた場合は、早めに受診の相談をし、受診の予定を立てましょう。受診後は、速やかにピンク色の用紙を学校（保健室）へご提出ください。

しっかり歯みがき
プラークコントロール!



裏面あり

🦷 11月8日は いい歯の日 です 🦷

むし歯になりやすい生活チェック!

＊ あてはまる人は要注意!

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

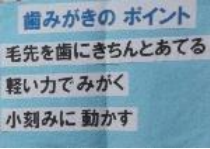
例: 歯の表面、かみ合わせなど
 例: かみ合わせの小さな凸凹、奥歯と奥歯の間など
 例: 歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など
 例: 前歯の裏側、奥歯の手前側など

🦷 4年生とひまわり学級を対象とした 歯科巡回指導が行われました! 🦷

『歯みがき名人になって健康な歯肉をつくろう!』

上記をテーマに、歯科衛生士さんが授業をしてくださいました!

- 🦷 健康な歯肉 と 歯肉炎 について学び、自分の歯を実際に観察しました!
- 🦷 むし歯や歯肉炎の原因になるプラーク (歯垢)。各自が歯垢の染め出しを行い、どのくらいみがけているか確認しました!
- 🦷 歯みがきのポイント や 三面みがき について教えてもらい、実際に歯みがきをしました!



4年生の感想 や 今後の目当て を紹介します!

- ① しっかり歯みがきをしないと、プラークが残っているのがわかった。むし歯や歯肉炎にならないように、これからは歯ブラシの向きを変え、1本1本ていねいにみがこうと思いました。
- ② 歯肉炎について初めて知りました。自分にならないように歯みがきのポイントを意識すれば、プラークがなくなるかなと思いました。プラークをなくすために小さく動かして歯みがきしたいです。
- ③ ていねいに軽い力でみがくだけで、歯肉炎がよくなるのがわかりました。これから学んだことをいかして、ていねいに歯みがきしたいです。かがみを見ながら1本1本きれいにしたいです。
- ④ 歯肉炎は、あごの骨も溶かしてしまう病なんだと初めて知りました。これからはもっとよく歯みがきをしたいです。歯の上の方や、赤く染まったところなど気をつけてみがいていきたいです。
- ⑤ 三面みがきをすることでプラークがしっかり落ちることがわかりました。軽い力でみがくことをはじめて知りました。軽い力・三面みがきでしっかりプラークを落としていきたいです。

歯肉炎予防!! きれいで健康的な歯肉をキープ!



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる