

ほけんだより

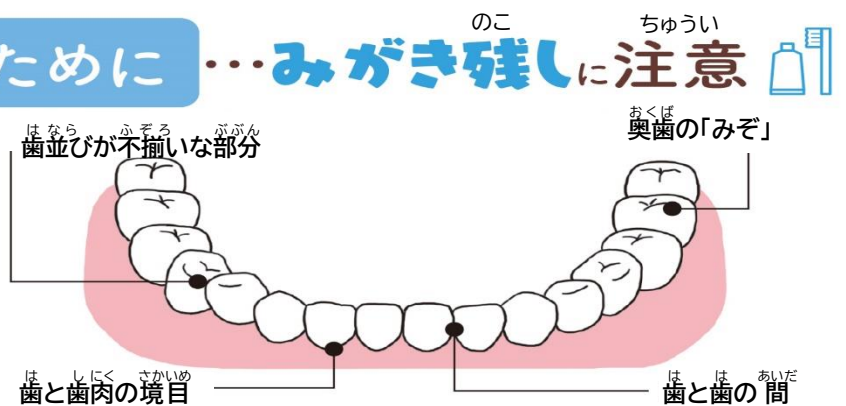
令和4年11月1日
中央区立豊海小学校
校長 村上 隆史
養護教諭



朝や夕方はとても肌寒くなり、どんな服を着たらちょうど良いのか迷ってしまう季節ですね。暑さや寒さの感じ方は人それぞれです。肌着や羽織れる物などを上手に使い、自分にあった服装を心がけましょう。また、11月8日は「いい歯の日」です。みがき残しに注意して歯をみがいてみましょう。

「いい歯」のために…みがき残しに注意

これらはすべて、歯をみがくときに「みがき残し」になりやすい部分です。つまり、「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきではとくに意識して、丁寧にみがくように心がけてください。



いい歯にしよう！歯みがきミニQ&A

Q1. 歯をみがくときは…？ (1)

A: 力を入れてみがく
B: 軽くみがく

答えは「B」です。力を入れすぎると歯や歯ぐきを傷付けたり、歯ブラシの先が歯に当たりづらくなったりします。

Q2. 歯をみがくときは…？ (2)

A: こきざみに動かす
B: 大きく動かす

答えは「A」です。大きく動かすと歯と歯の間や細かな汚れをみがけず、みがき残しになります。

寒さに負けない工夫をしよう

気温が下がり、肌寒く感じる白が増えてきました。体が冷えて体調を崩し保健室に来る人の中には、肌着や上着を着ていない人も見かけます。あたたかい肌着を下に着たり、太い血管が通っている「3つの首(首、手首、足首)」をあたためたり、寒い中でも快適に過ごせる工夫をしてみましょう。

重ね着をする

「3つの首」をあたためる



おうちの方へ

ほけんだより裏面では、おうちの方へのお知らせなどを掲載します。表面の児童用とともに、ご一読ください。

感染症のお知らせ（10月1日～10月31日分）
新型コロナウイルス感染症



歯の「仕上げみがき」と聞くと、幼児・園児を対象にした取り組みとイメージされる方も多いかと思いますが、実際には、一人ですみずみまで丁寧に歯をみがくことは小学校低学年～中学年頃まで難しいとも言われています。まず、お子さんが自分でみがき、その後で「みがけている所」「みがき残しがある所」など声かけをしながらおうちの方がチェックをし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。

子供たちのむし歯だけでなく、歯肉炎などの歯周病の増加、生活習慣との関連等、歯と口の様々な課題が明らかになってきています。引き続き、ご家庭での口腔ケアの取り組みについて、ご協力お願いいたします。

気象病を知っていますか？

気圧の低下

【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)

天気が不安定な日ほど、頭痛やだるさを訴え保健室に来る児童が多いように感じます。

気圧などに影響する頭痛やだるさを知っておくと、対策も立てやすいと思いますので、お子さんが具合を崩した際には、どんな時に症状が出やすいのか確認してみると良いかもしれません。