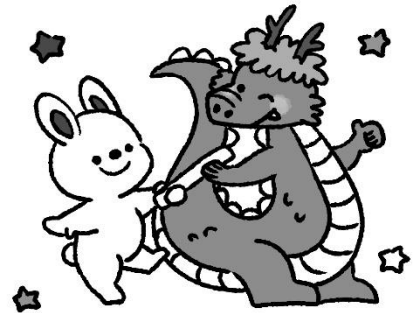




令和5年12月
 尚城小学校
 保健室発行
 No.10

みなさんにとって、2023年は、どんな1年でしたか？今年は、
 新型コロナウイルス感染症の対策が変わって、運動会や学習
 発表会などを、たくさんの方にみていただけましたね。マスクをせず
 に生活する人も多くなってきました。季節性インフルエンザが流行し
 ています。寒い冬ですが、元気に2023年をしめくくりましょうね。



▶12月の保健目標：病気を予防しよう。

季節性インフルエンザが冬の時期はとくに流行ります。体によい生活をして、体の
 抵抗力を高めておきましょう。

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌
 をやっつける。

② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手
 洗いでウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっす
 り寝て、適度に運動をする。

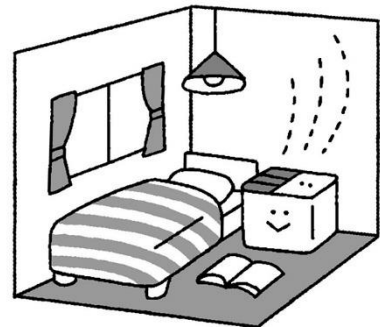
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
 (あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
 (ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
 (温度21~24℃、湿度60%前後)



がつようか は ひ りょうじょうしょうがっこう たいせつ じゅうてんてき しどう
11月8日は「いい歯の日」でした。両城小学校では、「かむことの大切さ」について重点的に指導を
しました。

ねんせい まいにち げんき
1~4年生 毎日かんで元気いっぱい!



1~4年生に、正しいかみ方について指導をしました。

- ① 右と左の「おくば」でかむ
- ② 小さくなるまで「30回」かむ
- ③ 「足」をゆかに着け、「せなか」をまっすぐにしてかむ

この3つがしっかりと、かむには大切です。

3・4年生には、昔の人の食事や、食事の時間についても紹介しました。
弥生時代の人は、1回の食事に1時間をかけて4000回もかんでいたと考え
られています。昔の人は時間をかけてかたい食べ物を食べていたことがわか
りましたね。



その後、ほっぺに手を当てて、かんでみてもらいま
した。かむと、ほっぺの周りの筋肉や、骨が動きます。しっ
かりとかむことで、あごの周りの筋肉や骨がしっかりと
成長しますよ。しっかりとかんで、よりよい歯と口の健康
を手に入れましょう。



ねんせい
5・6年生 トップアスリートのひみつ



5・6年生には、スポーツと歯と口の関係について話をしました。

トップアスリートは、練習やメンタルケアだけでなく、歯と口の健康に
も気を付けています。スポーツ選手のかみしめる力は、一般人の3倍
近くになるスポーツもあるほどです。しっ
かりと歯と歯をかみあわせることで、
集中力が高まったり、体のバランスが

安定したり、よりよいパフォーマンスが期待できます。

水の入った重いバケツ持つとき、歯を食いしばった時と、口を開けた時
で、どのように違うか体験してみました。



「なんとなく重たくなったかも？」

うらにつづきます

つぎ くち あ りょうて としき
次に、口を開けて両手をにぎった時と、
くち と は く りょうて
口を閉じて歯を食いしばり両手をにぎった
とき くら ちから はい くあい か
時を比べてみました。力の入り具合が変
わってくるのがわかりました。

ここぞという時に、かみしめるには、毎日
のかむ習慣が大切です。



がつようか は ひ ほうそう
11月8日 いい歯の日の放送をしました



がつようか ほけんいいんかい じどう は
11月8日に保健委員会の児童が「いい歯
ひ ほうそう せんげつ
の日」の放送をしました。先月のほけんだよ
りでも特集した「ひみこのはがいーぜ」につ
いて紹介しました。かむといいことがたく
さんあることがわかってもらえたかな？

ねんせい しょくいく た
3年生 食育 よくかんで食べよう！

よしうらしょうがっこう えいようきょうゆ さとうせんせい
吉浦小学校の栄養教諭 佐藤先生から「よくかんで食べよう！」について
おし 教えていただきました。よくかむと、食 べ物の 栄 養 が 体 に っ かり 入 る、む
し 歯 を よ ぼ う す る、太りにくくする、頭のはたらきをよくするなどいいこと
が たく さん ある こと を 知 り ま し た。

★じどう かんそう★
★児童の感想★

- ・りんごや大豆もかみごたえのあるものだと知りました。これからは、ゆっくり30回くらい、かんで食べられるようにがんばりたいです。
- ・よくかんで食べると、だえきが、たくさん出てむし歯をよぼうできることがわかりました。



ねんせい は じどう
4年生 歯みがき指導



4年生に歯みがき指導をしました。まず、1時間目に、むし歯や歯肉炎をふせぐには、歯こうを落とす、丁寧な歯みがきが大切だということを学びました。2時間目には、自分の歯に歯こうがどのくらい付いているか、歯こうの染め出しをしました。みがき方を学んで、汚れを落とすことができましたね。

