

平成29年11月6日(月) 吉川市立旭小学校 保健室

急に寒い日が増えてきて、季節は秋から冬へと変わっていきますね。旭小では10月後半ごろから、体調をくずして欠席する人が多くなってきました。今まで以上に手洗い、うがいをしっかりと、かぜやインフルエンザの予防につとめましょう。

〇〇くんは、最近“あること”を始めて、いいこといっぱい。「もっと早くすればよかった」って言っています。さて、“あること”とはいったいなんでしょう？

その① 食べすぎるのがなくなったよ



〇〇くんが始めたヒミツの行動はなにかな？



すぐ簡単でだれでもできることだよ

その② 食事がもっとおいしくなったよ



その④ むし歯もないよ



その⑥ 運動も力いっぱいできるよ



その③ 前より勉強に集中できるようになったよ



その⑤ いうんちがでるようになったよ



その⑦ 表情が豊かになって言われるようになったよ



“あること”は

なぜその① 脳が「おなかいっぱい」のサインをだすので食べすぎません

なぜその② だ液とよくまざるので、味を感じやすくなります

なぜその③ かむ運動が脳の活性化を促します

一日30回以上かんで食べることを！

なぜそんなにいいことがあったのか、1つずつヒミツを見てみよう！

なぜその④ だ液がたくさん出ると、口の中がきれいになります

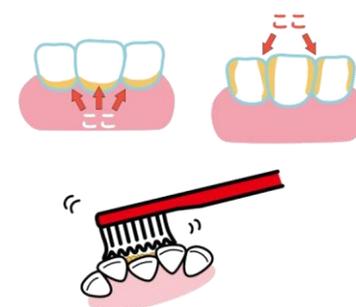
なぜその⑤ 食べたものを消化するはたらきがよくなります

なぜその⑥ ぐっと歯に力が入るようになります

なぜその⑦ 口のまわりの筋肉がきたえられてよく動きます

11月2日 5年生 歯科指導☆

宮崎歯科大学の歯科衛生士である甲斐朋子先生が、5年生に歯肉炎の怖さと、正しい歯みがきの大切さについて授業をしてくださいました。11月8日は「いい歯の日」です。5年生以外のみなさんも、丁寧な歯みがきができているか、自分の歯みがきをみなおしてみましよう！



☆歯みがきのポイント☆

- ・歯だけではなく、歯と歯のさかい目にも歯ブラシを当てる
- ・軽い力でみがく（歯ブラシはえんぴつ持ち！）
- ・毛先をきちんと歯に当ててみがく
- ・小さく歯ブラシを動かしてみがく（1本1本ていねいに！）

☆11月中に歯の賞状をくばいます(3種類あります)☆

- ① 1学期の歯科健診で、むし歯だけでなくその他の所見（治した歯・歯のよごれ・歯肉の炎症・歯列の異常など）が1つもなかったみなさんへ【学校歯科医の先生から賞状が届いています】
- ② 歯科健診で、むし歯がなかったみなさんへ
- ③ 歯科健診でむし歯の疑いがあり、受診したみなさんへ（むし歯の治療が終わるともらえます）

↑3種類の賞状の他に、今年度は「6年間1本もむし歯がなかった人」へ、学校歯科医の先生から賞状が届いています。素晴らしいですね。

★おうちの方へ★

★香りのエチケットについて

柔軟仕上げ剤を使用したところ、「せきが止まらなくなった」、「隣人の洗濯物のおいがきつくて頭痛や吐き気がする」といった相談がふえているそうです。香りの感じ方には個人差があります。自分にとって心地よい香りも他人にとっては不快になるかもしれません。お子さんの給食着等の洗濯では、使用する洗剤や柔軟仕上げ剤等についてご配慮ください。

