

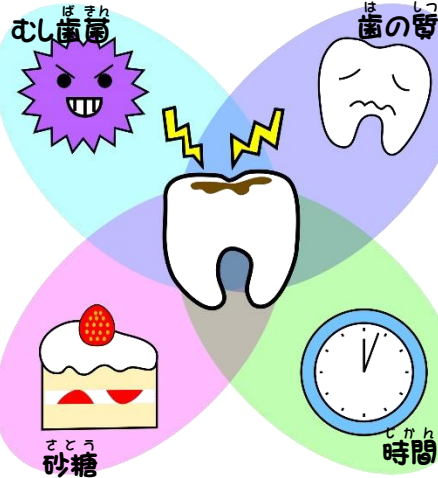
# ほけんまつあり 11月

平成 30 年 11 月 1 日  
玉島小学校 保健室

秋の深まりを感じるようになりました。日中は暖かくても朝晩は肌寒く感じる今日この頃。そろそろ風邪のシーズン到来です。玉島小学校でも、少しずつ欠席する子の数が増えてきています。今年度は 10 月にすでにインフルエンザにかかってしまった人もいます。全国的にも例年より流行が早いみたいなので、しっかり対策をしていってほしいと思います。

## どうしてむし歯になるのかな？

むし歯菌は、口の中で、食べカスの中に隠れているよ。砂糖を材料に酸をつくるんだ。酸は歯を溶かす作用があり、溶けてむし歯になるんだよ。



むし歯になりやすい歯をしているかは、個人差があるよ。特に、生えたての乳歯や永久歯は要注意。

砂糖は、むし歯菌の大好物。砂糖が多く含まれる食べ物ばかり食べているとむし歯になりやすくなるよ。

歯みがきをせずに過ごしていると、むし歯菌が酸を作り歯を溶かしてしまうよ。歯みがきをして、歯の汚れを取りのぞこう。

## 動物もむし歯になるの？

ヒトは歯みがきをしないとむし歯になってしまうよね。では、動物はどうなのかな？ ペットの犬のコロは？ 野生のライオンはむし歯になるの？

**ペットのコロ**  
むし歯には、ほとんどならないんだ。むし歯になるほどたくさんの砂糖をめったにとらないからだ。でも、ヒトみたいに甘いものをたくさん食べると、むし歯になるかもなあ。

**野生のライオン**  
むし歯にならないよ！ 僕たちが食べる「肉」には砂糖が含まれないし、口の中にむし歯菌がないんだ。

むし歯になる動物と、ならない動物の違いがわかったかな？ それは…「砂糖」。砂糖は、むし歯菌のおやつになるんだ。甘いおかしは、ほどこにしようね。

### 姿勢を正して！ 体からのお願い

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて〜！」という声が…。

**脳** 体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

**内臓** お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

**肩や腰** 筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ〜

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。

### 正しい姿勢はどれだ!?

**正しい姿勢のポイント**

立っているとき……

- 頭は上にかかるく引く張られるイメージ
- あごを引く
- 横から見ると、耳、肩、腰、くるぶしが一直線になっている

座っているとき……

- 太もも（足）と背中が90度になっている
- イスに深くこしかける ● 床に両方の足のうらをつける

保護者の皆様へ

### アタマジラミのお知らせ

本校で数件、アタマジラミの報告がありましたのでお知らせいたします。各ご家庭でも定期的にお子様の頭髪を見ていただくようお願いいたします。



- ★もしも頭じらみが見つかったら…
- 薬局にご相談ください。専用のシャンプーやコーム(くし)があるようです。
  - 卵を見つけたら、爪でシゴくようにしますと取り除けるので、時間がかかっても念入りに取ってあげてください。
  - 髪の毛の根本までしっかり洗って、専用のくしがあればすすいでください。
  - 再感染、家族内感染を防ぐため、タオルや寝具を共有しないようにしましょう。
  - 差し支えなければ、流行状況を把握するため学校へお知らせください。