

ほけんだより

令和3年12月20日
中条小学校 保健室

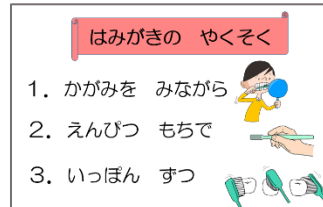
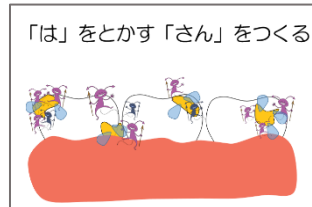
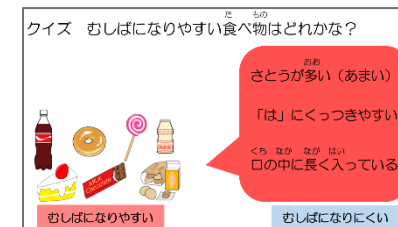
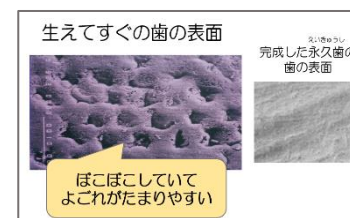
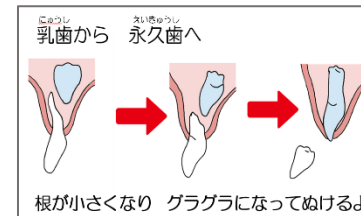
12月に入り、急に寒さが厳しくなりました。保健室にも体調不良を訴えて来室する人が増えてきています。感染症対策として換気をしていることで、部屋の温度も低くなってしまいがち。体が冷えると、体調を崩しやすくなったり、心にも様々な不調をまねくといわれています。下着や上着で上手に体温調節して、体を温めて過ごしてくださいね。

さて、もうすぐみなさんが待ちに待った冬休みになりますね。クリスマスやお正月といったイベントが多い冬休みですが、休み期間中もなるべく普段とかわらない生活リズムで過ごすようにしましょう！元氣な姿のみなさんと、また新学期に会えるのを楽しみにしていますね☆

11月体重測定時に「歯」についての保健指導を実施しました。

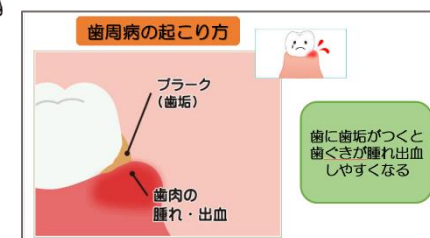
低学年では、虫歯の成り立ちや、虫歯になりやすいおやつのお話をしました。

虫歯になりやすいおやつの特徴は「あまい（砂糖の多く含まれる）もの」「歯にねばねばくっつくもの」「口の中に長時間入っているもの」です。おやつの内容はもちろんのこと、ダラダラ食べをしないよう、お家でも声かけをお願いします。



中学年では、生え変わりの歯についての話をしました。

乳歯から永久歯に生え変わっていく様子や、生えてすぐの歯の特徴について話をし、永久歯が虫歯にならないような歯みがきをすることが大切だと話をしました。みがき残しが残らないよう、永久歯が生えそろうまでは、できればお家で仕上げ磨きをしていただけたらと思います。



高学年では、歯周病についての話をしました。実は歯を失う原因は虫歯よりも歯周病のほうが多いのです。

歯周病の仕組みや、健康な歯肉と歯周炎の歯肉を比較して説明し、虫歯だけでなく、歯肉の様子も日々気をつけてみてほしいことを伝えました。



虫歯や歯周病の原因はどちらも歯垢（プラーク）です。歯垢を取り除くためにできることと言ったら、やっぱり「歯をみがくこと」になります。力を入れて一生懸命みがく、のではなく、細かく優しい力で歯ブラシを動かして、時間をかけ丁寧なブラッシングを心がけてもらえたら嬉しいです。虫歯はケガや病気と違って、放っておいても治っていくものではありません。虫歯にならないよう予防することがとても大切です。新型コロナウイルス感染症の予防の観点から、直接学校で歯みがきの指導をする機会が持てていないのが現状です。一生を自分の歯で過ごせるよう、どうぞご家庭でもお子様の歯の様子や歯みがきの仕方を見ていただけたらと思います。

「鳥肌」は大昔の祖先の名残り？



寒いときに肌の表面がポツポツになる状態を「鳥肌」といいます。からだの毛の根元についている筋肉が急な寒さなどで縮むと、毛が引っぱられて立ち上がります。このとき、毛と一緒に周りの肌も持ち上げられて、鳥の皮ふのようになるのです。

鳥肌は、毛が立ち上がることで毛と毛の間に空気の層を作り、熱が逃げないように肌が寒さ対策をしているのです。しかし、これは大昔にヒトの祖先がたくさんの毛に覆われていた時代の名残りです。私たち現代人にはそれほど効果がない働きになってしまったので、重ね着でしっかりと寒さ対策をする必要がありますね。



冬のお出かけのポイント？



- 寒さ対策**
 - ☐ 下着を着る
 - ☐ 重ね着をする
 - ☐ 3つの首をあたためる
- 事故対策**
 - ☐ 明るい色の服を着る
 - ☐ なるべく早く帰宅する
 - ☐ おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

てあら 手洗いはココに注意！



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

