



令和6年11月5日 中洋小学校保健室

おうちのかたといっしょに読みましょう

朝や夕方に冷え込むことが多くなってきました。気温の差が大きいと、体に疲れがたまりやすいです。また、空気も乾燥してくるので、風邪の菌やウイルスが活発になり、体調を崩す人が多くなります。引き続き、手洗い・うがいや規則正しい生活を送って、寒さに負けない体をつくりましょう。



4月の歯科検診から半年経ちました。

- ☐ むし歯の治療は終わりましたか？
- ☐ 痛いところや気になるところはありませんか？
- ☐ 毎日、ていねいに磨いていますか？



現在の治療率 **46.2%**

(10月31日現在)

まだ受診をしていない人は、早めに病院に行き、治療をしましょう。治療が終わったら、受診届を学校に提出してください。



歯はきれい!?

スポーツ選手のプロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかりと食いしばると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が1本でも抜けてかみ合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかりとみがきして大切な歯を守りましょう。



がっこう ほ けんあんぜん い いんかい 学校保健安全委員会

けんこう からだ しょくせいかつ かんが
テーマ：『健康な体づくり～食生活について考えよう』

10月25日(金)に学校保健安全委員会を開催しました。今年は「食」がテーマでした。健康委員会が5・6年生に食生活アンケートをとり、結果を発表しました。

それから、山口県東部ヤクルト販売(株)の管理栄養士さんに、すききらいせず食べることや朝食の大切さについてお話ししていただきました。



【児童の感想より】

- 私たちの体は今思春期で大きく成長する時期で、その時の食事がとても大切なんだなと思いました。
- 朝ごはんを食べないといけないとは思っていたけど、ちゃんと食べることにいろんな意味(効果)があると分かりました。
- よくかんで食べることで歯を強くし、むし歯になりにくいということにおどろきました。ひと口30回かんで食べるように気をつけたいです。

お話の中で、栄養バランスのとれた朝食をとるためのひと工夫として、「具だくさんみそ汁」と「おにぎらず」の紹介がありました。

また献立に悩んだときは、栄養満点に考えられている給食のメニューを参考にするのも良いというお話もありました。

みなさんぜひ実践してみてくださいね！



おうちの方へ



- お忙しい中、学校保健安全委員会へのご参加ありがとうございました。また、アンケートの中で、悩んでいることや知りたいことがあるなどご意見をいただき大変嬉しく思います。今後の学校保健行事やほけんだよりなどを通して情報を発信していきたいと思ひます。
- 今年は「マイコプラズマ感染症」が全国的に流行しており、中洋小学校でも罹患者が増えてきています。主な症状は、発熱や長引く咳・痰、のどの痛み等で、出席停止の扱いとなる感染症です。これからインフルエンザや新型コロナウイルスの流行も心配されます。学校では手洗いや換気など、感染症予防の指導を行っております。ご家庭でも規則正しい生活や朝の健康観察など、お子様の体調管理にご配慮いただけたらと思ひます。
- 11月11日(月)から、今年度2回目のメディアコントロールチャレンジを実施します。ご協力よろしくお願いしします。