

# はっぴー 11月号

上勝町立上勝小学校  
保健室  
2023/11/2

上勝の山も紅葉できれいに色づいてきましたね。2学期も折り返しになりましたが、みなさん、心と体は元気ですか？11月は遠足や棚田の音楽祭など行事がたくさんあって、忙しくなりそうです。みなさん、体調には気をつけてすごしていきましょうね。

## 11月8日は「いい(11)歯(8)の日」です よくかんで食べよう！

みなさんは普段、食べものを食べるときによく噛めていますか。噛むことは、歯や口の健康を守るためにとても大切です。小学生のうちからしっかりと噛む習慣を身に付けていきましょう。

### よく噛むとこんなにいいこと

#### ①むし歯を予防できる

よく噛むとだ液がたくさんでます。だ液は、むし菌が出す酸から歯を守ってくれます。

#### ②肥満を防止できる

たくさん噛むと満腹感が得られて、食べ過ぎを防ぐことができます。

#### ③脳が発達する

噛むことで、脳細胞のはたらきが活発になり、脳の発達を助けます。

#### ④味覚が発達する

舌の味覚センサーが働き、食べもの本来の味やかたさを味わうことができます。

#### ⑤言葉が発達する

噛むことで顎や口の周りの筋肉が発達すると、表情が豊かになり、滑舌もよくなります。

#### ⑥胃腸の調子よくなる

よく噛んで食べると食べものが細かくかみ砕かれ、消化の時の胃腸の負担を軽減することができます。胃腸の調子よくなります。



Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろう状態20本。大人の歯は生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

11月の保健行事

11月7日(火)・8日(水) 歯科衛生士による歯科指導 【全学年】

11月9日(木) 歯科健診 【全学年】

※必ず歯みがきをしてきてください。

## マラソン大会の練習が始まります

もうすぐマラソン大会の練習が始まります。マラソンが得意な人も苦手な人も一生懸命練習をして体力アップを目指しましょう。

### ●気をつけてほしいこと●

#### ①調子が悪いところは治療しておこう

けがをしている人、調子が悪いところがある人は、マラソン練習が始まるまでに病院で治療を受けておきましょう。万全の状態での練習にのぞめるようにしましょう。

#### ②生活習慣をととのえよう

マラソン練習が始まると、普段の学校生活よりもたくさんのエネルギーを使います。いつも以上にしっかりと睡眠をとって、朝ごはんをもりもり食べないとエネルギー不足になり、勉強に支障が出てしまいます。いきなり生活を変えるのは難しいので、今日から少しずつ生活改善を始めてみましょう。

#### ③自分の足に合った靴を準備しよう

足を守ったり、走るのをサポートしてくれたりする靴ですが、自分の足に合ったものを履かないと、逆に、足を痛めてしまったり途中で脱げて上手く走れなかったりしてしまいます。日頃から自分の足に合った走りやすい靴を準備するようにしましょう。

#### ④水分補給をしっかりしよう

夏とくらべるとのどの渇きを感じにくく、水分をとる回数も少なくなってしまうがちな冬ですが、こまめに水分をとらないと脱水をおこしてしまいます。のどが渇いていなくても、練習の前後には水分をとるように心がけましょう。



## 保護者のみなさまへ

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。保護者のみなさまも体調はお変わりないでしょうか。今月は2回目の歯科健診があります。健診後には結果の通知をさせていただきますので、ご確認いただき、受診が必要な場合は早めの受診をお願いします。なお、定期的に通院している方や、直近に受診がお済みの方は、その旨をお伝えいただければと思います。お手数をおかけしますが、よろしくお願いたします。

