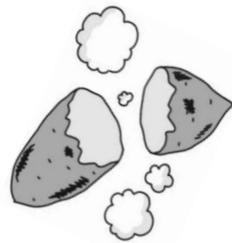


ほけんだより

令和7年11月5日
小田原市立千代小学校 保健室

運動会が終わりました。予報よりも暑かったのですが、晴天に恵まれ、子どもたちはとても元気に頑張りました。大きなけがもなく無事に終えられました。たくさんの応援、ありがとうございました。



11月8日は <いい歯の日>

健康に過ごすためには、よく噛んで食べることが大切と言われています。それは、噛むことで脳神経や筋肉を刺激し、その刺激により脳の血流が良くなることで学習効果や記憶効果、運動能力のパワーアップにつながるからです。噛むことの8大効果を表した「ひみこの歯がいーぜ」という標語があります。どのような意味なのか、調べてみてください。また、噛むために大事なのは<歯>です。8020運動というのは80才になって自分の歯が20本以上あれば、楽しい食生活を送ることができますのでがんばろうという運動です。この達成者も増加傾向（厚生労働省）にあることです。皆さんも達成できるように、今から歯を大切にしましょう。

さて、健康な歯を保つためには歯肉炎を起こさないように、正しいはみがき方法を身につけ
プラーク（歯垢）のない口腔内にすることが大切です。しかしこのはみがきだけではプラークの60%しか除去できないそうです。定期的に歯科医院で検診を受け、虫歯のチェックやはみがき指導を受けることも大切です。また、だ液（つば）は口腔内で素晴らしい働きをしてくれています。普段は気にしていないかもしれません、<だ液の効果>についても知り、だ液が出やすい食べ方をしましょう。

10月31日 神奈川歯科大学短期大学部
歯科衛生学科の学生が1年生の歯科
保健指導をしてくれました。歯を
大事にする方法を学びました。



こんなにある だ液 のはたらき

- ①消化を助ける
 - ②食べものをとかして味を感じやすくする
モグモグ おいしい♪
 - ③口の中の酸・アルカリを中和する
酸 アルカリ
 - ④食べもののカスを洗い流す
 - ⑤初期のむし歯を修復する（再石灰化）
 - ⑥細菌などのはたらきをおさえる（抗菌）
 - ⑦口の中の粘膜を乾燥から保護する
 - ⑧口の中をうるおして話しやすくする
ペラペラ
- よくかむことでモグモグ
だ液がたくさん出ますよ！

保護者の皆様

いつも学校保健活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

寒い日や寒い時間も多くなってきました。また、極端に暑い時があったりするので、体調管理が難しいです。対策として体温調整するための服装を考えていただきたいと思います。ランニング等の下着、半そでまたは薄手の長袖、トレーナーやカーディガンなどの羽織もの等、ちょっと面倒でも脱いだり着たりできるアイテムが良いです。また、せっかく用意してもらっても、調節せずにいる場面もあるようです。自宅でも衣服の着脱について話してください。

小田原市内では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、マイコプラズマ肺炎などが、流行し始めています。また、ノロウイルス等の感染症も起きやすい時期です。対策としては、今まで続けてきた<><かからない>ために出来ること（生活習慣の安定・手洗い・換気）をする。そしてかかってしまった時には<><早く治す・うつさない>ようにする。自分で出来ること、みんなですることを続けていくことが大切です。ご家庭のご協力をお願いします。

登校前のお子様の様子をみていただき、体調不良が強い場合などは少し家で様子を見てから登校していただくとよいと思います。その際は学校へ連絡（さくら連絡網でよいです）をお願いします。また、いつものように元気で登校しても、その後に体調を崩すこともあります。その場合は早退（お迎え）についてご相談させていただきますのでご承知おきください。

☆健康に過ごすために…☆

免疫力を高めるポイント

食事



バランス良く、3食きちんととることが大切！

睡眠



夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとろう。

運動



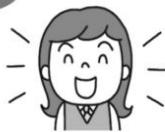
適度に体を動かすことでもストレスの解消にも！

体温



体温が低いと抵抗力もダウン…。
お風呂などで温まろう！

笑顔



なんと笑うだけで免疫力アップ！
いつも笑顔を忘れずに。

☆かからない、うつさないために☆

手洗い、ハンカチ・タオルは自分のものを使う。

適切なマスクの着脱、咳エチケット、換気、適切な距離で話すなど心がけましょう。

・石鹼で手を洗いましょう。

・手が荒れやすいので

ケアも大切！

かかってしまったら、医師の指示に従い、焦らず
しっかり休養して、早く治しましょうね。



学校教育目標

うからを合わせよく学びつよい心と体をもった子ども