



# すくすく



NO. 8  
R4.11.8  
東陽小

## 11月のほけんもくひょう「<sup>は しにく けんこう かんが</sup>歯と歯肉の健康を考えよう」



だんだんと日が短くなって、冬が近づいているのを感じますね。  
一日の気温の差が大きいので、体調をくずしやすい時期です。衣服で調節をしたり、手洗いをていねいにしたり、換気やせきエチケットなどの予防をしっかりとしていきましょう。

### 秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に備えて体力をつけておこう



### 予防しよう!

## 歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが予防・対策の基本



好き嫌いをせず栄養バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを残さない



歯医者さんで定期検診を受ける

# 歯みがき指導 はじめます！

給食のあと、保健室で2～3人ずつ歯みがきの指導をはじめました。  
2年生からスタートです。



まずは、歯科検診の結果を見ながら、自分の口の中をしっかりと観察します。自分の歯の状態を知っておくことは大切です。

歯ブラシの毛先を歯にしっかりとあてて、しこうを落としていきます。どんなふうに歯ブラシをにぎって、うごかせば、しこうがとれるか、考え、工夫しながら歯みがきをしていきます。



## おうちの方へ

歯を大切にすることで、将来にわたって、自分のからだを大切に、健康をつくっていく態度を育てていきたいと考えています。「歯と口の健康づくり」は、子どもの頃から、鏡で自分の口の中を観察でき、歯が生えかわるなど実体験もできるので、健康習慣を実践するためのスタートになると思っています。毎日の生活習慣や食生活が健康に大きく関わっていることを学ぶこともできます。

また、病気になったときや体の調子が変わったと感じたとき、早めに病院に行くことも今のうちから体験してほしいと思っています。ご家庭の事情はいろいろあるかと思いますが、かかりつけ医に連絡され、早めの受診をお願いいたします。



歯の治療率 76.0%



# 上手に「怒り」とつき合おう！

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてくださいね。

- ① 6秒間じっとする（突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから）
- ② 深呼吸する（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから）
- ③ その場から離れる（怒りの原因が目の前からなくなると、心が落ち着けやすくなるから）



## 10月のノーメディアデー

3日間の実施は61人中57人(93.4%)

3日間毎日取り組んだ人は57人いました。

10月のノーメディアデーは土日でした。休みの日のノーメディアは難しいですね。Aコースに取り組んだ人が少なくなりました。休みの日も時間の使い方を意識してほしいと思います。

Aコース(1日ノーメディア)が3日間できた人は、12人いました。よくがんばりましたね!

### 【感想・気づきより】

- ・ひとつとりくめて、うれしかった
- ・テレビが見られなかったので、本を読みました。
- ・げんかんそうじをして、げんかんがきれいになったので、そうじはたいせつだなと思いました。
- ・Aコースの時に、パズルをやりました。
- ・ねるのがおそくなってしまふことが多かったので、次は9時まで寝るようにして、Aを増やしたいです。
- ・部活や魚釣りに行ったので、Aコースができました。
- ・ノーメディアができなかったので次は自分からすすんでしようと思いました。

### 【ありがとう運動の結果】

ありがとう運動=子どものお手伝いに感謝をしめす運動です。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
○	2	4	7	4	8	10	35
△	2	4	2	2	1	2	13
×	1	0	0	0	1	0	2
未記入	1	3	3	0	3	1	11