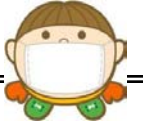


# ほけんだより12月

2013.12.2  
貝塚市立葛城小学校  
保健室

寒さがますます厳しくなってきました。おなかをこわす子どもやかぜをひく子どもが増えてきています。朝来る前に、おうちでも顔色や熱に注意してあげてください。また、調子が悪いときや疲れているときは、就寝時刻を早めて、体力の回復が出来るようにしてあげてください。咳をしているときは、必ず、マスクを。



## 元気な子に育つ、健康への三原則とは？

毎日新聞 歯の新聞 11月号より抜粋

大阪ガス健康開発センター嘱託医

中道哲先生に子育てに役立つ健康情報を伺いました。



### ●口を閉じ、鼻で呼吸する。

子どもが元気に育つには、口や体を正しく使うことが必要です。とくに、口や顎をしっかりと育てましょう。そのために必要なのは、まず、鼻での呼吸です。口を閉じ、上下の歯は当てないことが大切です。口の中は乾燥させてはだめ。扁桃も腫れるし、のども痛めます。



### ●左右均等に1口30回以上かむ。

次に、姿勢を良くして1口30回以上かみましょう。椅子に座っても足をきちんと下につけ、左右均等にかみましょう。かまないと舌が十分動かさず、顎が大きくなりません。胃腸への負担も大きくなります。



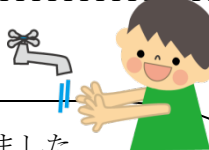
### ●顎・顔を圧迫せず、上を向いて寝る。

そして、上を向いて寝ることです。うつぶせ寝や横向き寝では、頬・顔が圧迫されます。すると、歯が内側に倒れ、顎が左右にずれてしまいます。歯並びやかみ合わせが悪くなるだけでなく、将来の顎関節症や歯周病での歯の喪失につながります。食べる、話す、姿勢など、模範となるように周囲の大人がよい手本を示しましょう。

## おうちの方へ

学校でも、風邪をひいている人がふえてきました。

手洗い・うがいをするようにおうちでも気をつけてあげてください。また、ハンカチやティッシュを持ってくるように声かけをお願いします。



## 学校保健委員会がありました

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方と学校の先生が、健康診断の結果やスポーツテストの結果から、葛城の小学生は、どんな傾向があるのか、どんなところを伸ばしていったらよいのか、どんなところに気をつけていったらよいのか話し合いました。今回は、お忙しい中、学校医の竹内先生と学校歯科医の萬田先生が参加して下さいました。

みなさんで話し合った結果、葛城小学校だけでなく、全国的に持久力・柔軟性が落ちてきて、けがが増えてきていることや就寝時刻が遅くなってきていることが出てきました。朝ご飯は、食べているけれどもご飯やパンのみで炭水化物しか取っていないことや、噛むことをしっかりできていないため、あごの発達が悪くなり、歯並びが悪くなっていることなどができました。

おうちでも、持久力が付くようにちょっとしたお出かけには、徒歩や自転車を使ったり、家の中ばかりで遊ばないように声かけをしていただけたらと思います。毎日の積み重ねがお子さんの体を作っています。ちょっとだけだからと言わずに体の基本が形成される今だからこそ、食べるものが体や脳を作っていること、体や脳を使うことがお子さんの世界を広げていくこと、自信につながることをお家の人にお伝えしたいということになりました。

## 歯のクイズラリー

11月はいい歯の日を記念して、保健給食委員会で歯のクイズラリーを行いました。校内にクイズを掲示して、クイズラリーを行いました。

残念ながら、全問正解者はありませんでしたが、9問正解者が6年生で1名・8問正解者が2年生で1名、3年生で1名、6年生で3名いました。1年生は参加者が多かったので、がんばり賞をもらいました。

「楽しかった。また、してほしい。」「今度は、賞状とれるように頑張りたい。」と意欲的でした。解答用紙を返却してもらい、もう1回挑戦している1年生もいました。

賞状受賞者へのインタビューや問題・解答を保健室前に掲示しています。学校にお越しの折には、ご覧下さい。



## 学校薬剤師の倉本先生にたばこについて

### 教えてもらいました！

5年生が倉本先生からたばこについて教えてもらいました。



たばこに含まれている毒物が4000種類以上あることや大人より、子どもの方が害が多いことなどを教えてくれました。みんな、真剣に聞いていて、感想にたばこは大人になっても吸わないと書いてあるものもありました。