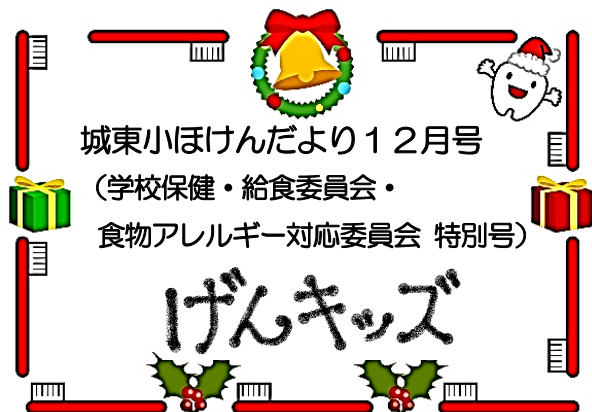




☆12月の保健目標☆

室内の換気に気をつけよう

11/28に開催した学校保健・給食委員会では、保健課題として感染症について取り上げました。本校では全教室に加湿器等を設置し、感染症予防に取り組んでいます。

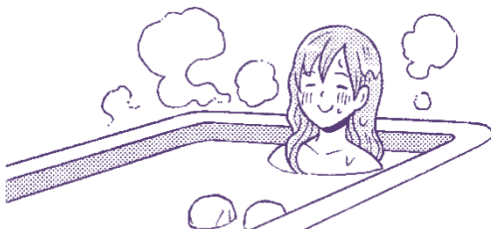
近隣でインフルエンザも流行し始めていますので、ご家庭でも、手洗い・うがい・規則正しい生活について、お子さんをご確認ください。

学校保健・給食委員会で保護者の方から「知りたい!」という声が多かった、睡眠についてですが、大人以上に子供は睡眠時間が大切ですので、確保できるよう環境を整えてあげてください。



昼間適度に体を動かす

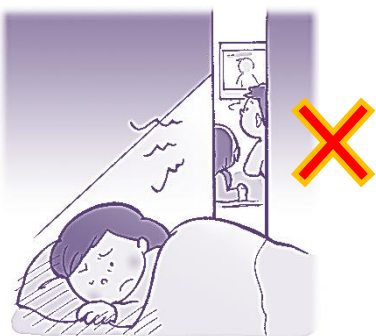
しっかりとした睡眠をとるために



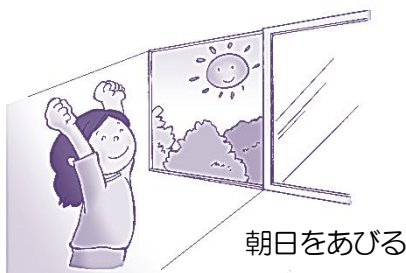
ぬるめのお風呂に入る



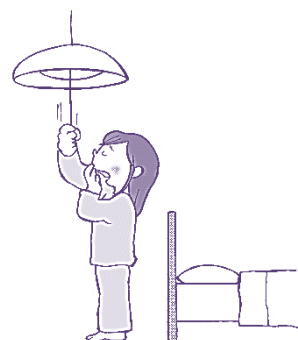
夕方に寝ない



子供の寝ている時はテレビの音量を下げる
(親がヘッドフォンを使うのもGOOD)

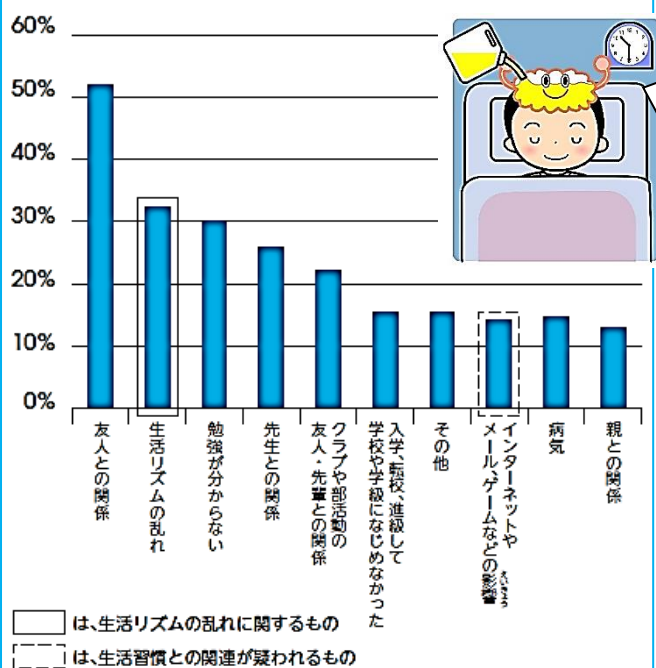


朝日をあびる



子供の寝る時間が近づいたら電気を暗くする。
(間接照明を利用するとGOOD)

▶ 不登校のきっかけの2位が生活リズムの乱れ



小学生は9~11時間程度の睡眠が必要

と言われています。それ以下の人は一日の時間の使い方を確認しましょう。(日中眠くなる人、休みの日に中々起きられない人は普段が寝不足!)

☆ 睡眠不足で起こること ☆

- ・ 肥満 ・ 記憶力低下 (学力低下)
- ・ 急なイライラ ・ 免疫力低下 ・ 肌荒れ
- ・ 便秘 ・ 体温、血圧等の異常
- ・ 日中の眠気や意欲低下 (事故・けがにつながる)

→ 子供の睡眠不足は、将来的に糖尿病や高血圧などの生活習慣病や、うつ病などの発症率を高めます。

学校保健・給食委員会・食物アレルギー対応委員会を開催しました

本校の実態（食育面、保健面）、それを踏まえた指導についてなど紹介し、学校歯科医の ■ 先生より、本校の近年の課題でもあるむし歯についてお話がありました。また、給食の配膳の様子を見学し、参加された方は、低学年でも静かに並んで配膳する様子に関心されていました。

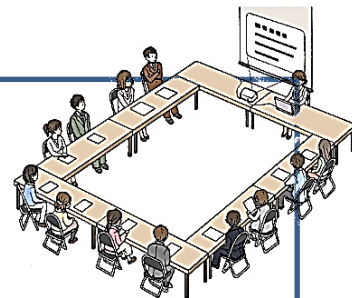
<本校の主な課題>

食) 好き嫌いをする児童は、嫌いなものは一口も食べない、という子もいる。

低学年以外は食べる時の姿勢が悪い子が多くいる。

保) 昨年度大きな感染症の流行があった。

数年連続で、視力 B 以下の児童が多く、またむし歯の未治療者が増加している。



睡眠について指導できる動画資料があると嬉しいとの声を受け、睡眠に関する動画を作成しました。ぜひお時間のある時にご覧ください。また、この他にも 4～6 年生に土曜授業の際、配付した歯科保健教材の動画や旭地域学校園で作成した生活習慣に関するチェックリストも保健室 Classroom で公開しています。



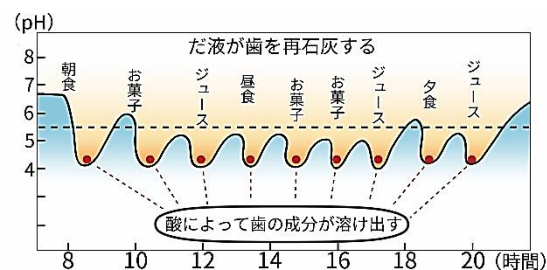
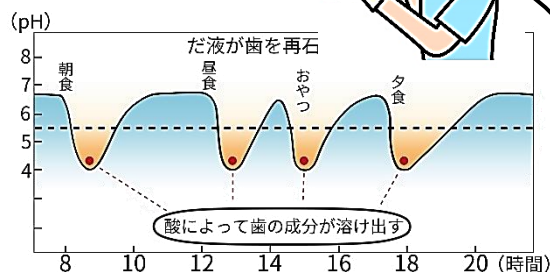
← 左…睡眠
→ 右…歯科教材



～学校歯科医の先生のお話～



学校歯科医の ■ 先生より、お話いただいたのは、以下のような内容でしたので、ご紹介します。



- ・ むし歯は「歯質」「細菌（歯垢）」「糖類」に時間の経過が加わるとおこる**感染症**！
- ・ 歯がとける「脱灰」とそれを治す「再石灰化」が歯では繰り返されている。

→ **飲み食いをする**と、口の中が酸性になり、歯が溶ける。（スポーツ飲料などをちょこちょこ飲んでいると口の中はずっと酸性！）

※ 酸性の時間を短くすることが大切なので、**飲み食いをしたらすぐに歯をみがく**ことが大切。また、歯をみがくことが難しい場合は、水を飲むだけでも少し改善される！