

# ほけんたより 11月

戸祭小学校  
保健室  
令和4年11月号

葉が色づき始め、美しい季節になりました。春のような暖かな日差しでホッとする日もあれば、時折吹く冷たい風に体を縮こませる日もあり、体調を崩しやすくなっています。手洗い・うがいはもちろん、旬のおいしいものを食べて、丈夫な体を作りましょう。



## 11月の目標↑

しせいを正しくしよう

## むし歯ゼロのあの子のヒミツは…

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていたAさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶をよく飲んでいるよ



歯みがきは？

ごはんを食べたらいつもみがいているよ。特に寝る前はしっかりみがくよ



むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。

おやつは？

甘いものは少ししか食べないよ。食べる時間は3時に決めているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくらせて、歯をとかしてしまいます。おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

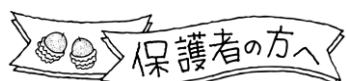
かむ回数は？

ひとくち30回以上かむようにしているよ



よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。

11月8日は「いい歯の日」です。むし歯にならないように、毎日しっかりブラッシングしましょうね。



●朝晩はだいぶ涼しくなりました。これから冷え込みが厳しくなってくるので、お子様が、自分で衣服の調節ができるよう、上着を1枚持たせていただくとありがたいです。よろしくお願いいたします。



★2 学期の身体計測結果は、成長曲線にして配付させていただきます。お子様の成長を確認していただけたらと思います。

## 成長曲線について

### 【成長曲線はなぜ必要なのか】

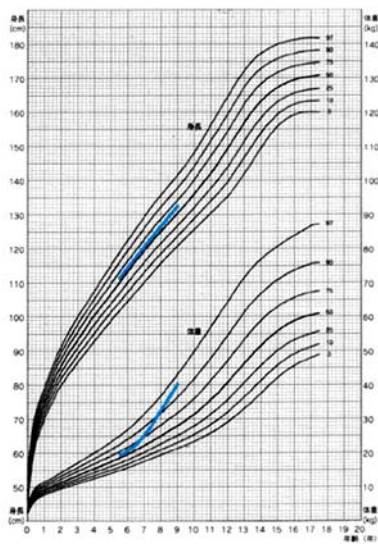
身長や体重の成長の度合いは、乳児の頃が一番大きく、次に大きいのは思春期と言われており、男子で10歳から17歳頃、女子で8歳から15歳頃です。しかし、成長は個人によって差があり、成長曲線は、その個々の子どもが適正に成長しているかどうかを判断するために描くものです。特に身長は、伸びることが重要なわけではなく、身長の伸び方が身長成長曲線の基準線に沿っていることが重要なのです。

### 【成長曲線を描くことの2つの意味…】

- ・ 成長異常の早期発見、早期治療につなげる
- ・ その時点まで成長が適正であることの保証ができる

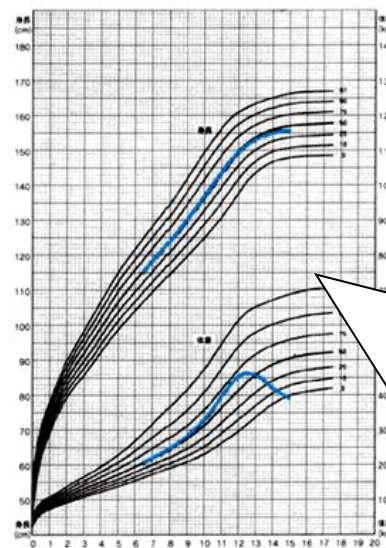


### 【成長曲線の異常とは、どのようなものか（例）】



体重が著しく増加している。将来肥満になってしまう傾向があるため、生活習慣の指導が必要。

曲線  
(上)：身長  
(下)：体重



体重の減少が著しい。測定時の体重が、過去の体重を下回った時点で注意を払い、その後3ヵ月にわたって測定時の体重が過去の体重を下回るようであれば、早期に対応することが必要。

### 【異常がある場合はどうすればいいのか？】

成長異常は、早期に発見し対処すれば、ほぼ元の正常な成長の状態へ戻すことができます。成長曲線に異常がみられるなど、なにか気になる点があれば、保健室に相談してください。

参考文献：学校保健会HP

## 11月10日 いいトイレの日



11月10日は、日本トイレ協会が定めた「トイレの日」です。使い方マナーについて考えてみましょう！

### トイレの約束10か条

- 1 レバーは手で押す
- 2 トイレトペーパー以外は流さない
- 3 トイレトペーパーの無駄遣いをしない
- 4 便器の真ん中に座る
- 5 汚物は包んでから捨てる
- 6 トイレを出る前に、便器やその周りが汚れていないか確認する
- 7 もし汚れていたら、トイレトペーパーなどできれいにする
- 8 最後に便器の中を確認し、水を流すのを忘れない
- 9 トイレトペーパーがなくなったら、新しいものを付け替える
- 10 トイレの後、手をよく洗う