



舟橋小学校
令和6年11月 No.10

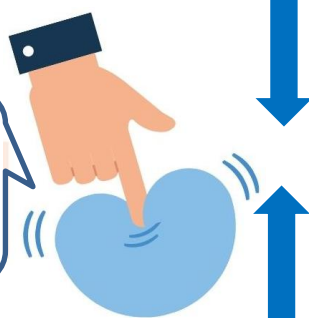
あさ よる はださむ たいおんちようせつ むずか きせつ いふく す かた くふう か ぜ かんせんしょう よぼう
朝や夜は肌寒く、体温調節が難しい季節ですが、衣服や過ごし方を工夫して風邪や感染症を予防しましょう。

がっ ほけんもくひょう
11月の保健目標
こころ けんこう かんが
★心の健康を考えよう★

ストレスとうまくつきあおう

ストレスとは・・・

こころ しげき
心が刺激をうけて
へこんでいる状態
＝ストレス



がいぶ しげき
外部からの刺激
かんきょう てんき おと
環境…天気、音
からだ すいみんぶそく びょうき
体…睡眠不足や病気
こころ ふあん なや
心…不安や悩み
しゃかい にんげんかんけい べんきょう
社会…人間関係、勉強
など

こころ かたち もど ちから
心がもとの形に戻ろうとする力
＝ストレス反応
はんのう

ストレスがたまっているかも・・・

ひと
こんな人はいませんか？

こころ からだ
心と体はつながっているため、心の状態が体の調子に影響したり、体の調子が心の状態に影響したりすることがあります。



よなか なんと めが
夜中に何度も目が
覚めてしまう



きもち がしずむ
気持ちがしずむ



なか いた
お腹が痛くなったり、
あたま いた
頭が痛くなったりする



おこ っぽい
怒りっぽい
いらいらする

こころ からだ けんこう
心も体も健康でいるために

きぶんてんかん
気分転換をしたり、心が軽くなる方法(自分にあった方法)を見つけたりして、うまくストレスと付きあっていくことで
こころ せいちょう じぶん
心も成長できます。自分にあった方法を見つけてみるといいですね！

からだ うご
体を動かす



からだ やす
体を休める



す
好きなことをする



しんこきゅう
深呼吸する



保護者の方へ

歯の健康について

11月7日(木)6年生は体育科保健領域「病気の予防」で歯の健康について学習しました。身近な病気でもあるむし歯や歯周病が「生活習慣病」のひとつであることや、それが全身の病気にも繋がることに子供たちはとても驚いていました。



むし歯は、むし歯菌とも呼ばれるミュータンス菌が、食べかすや砂糖を歯垢に変えます。歯垢の中の細菌が「糖」を「酸」に変え、それが歯を溶かす原因になります。

歯の質や菌だけでなく、生活の中の「糖」や「時間」も大きくむし歯に関わっています。

今回の学習では、学校歯科医からのメッセージなど、学校歯科医 佐渡先生より教えていただいたことが多くありました。中でも口腔内の病気は全身の病気とも深くかかわっていることに子供たちは驚き、健康のためにむし歯や歯周病を予防したいという意欲的な言葉が聞かれました。



歯周病は口の中の菌が原因で起こる病気ですが、歯みがきや生活のしかたを工夫することで予防ができます。生涯の健康を守るためにも、ぜひ親子で歯の健康について話してみてください。

むし歯・歯周病の予防

ていねいに歯みがきする。

「歯と歯の間」や「歯と歯肉の間」の他にも歯並びや生え方によって磨き残しやすい部分は注意して、ていねいにみがきましょう。



甘いものの食べすぎ・飲みすぎには注意する。

甘い食べ物やジュースには、むし歯菌のエサになる糖分が多く含まれます。食べすぎに注意したり、食べた後は歯みがきをしたりして、むし歯を予防しましょう。



「だらだら食べ」はやめましょう。

ゲームやテレビを見ながら、だらだらと長時間お菓子を食べることはありませんか? 「だらだら食べ」は口の中の酸の状態が長く続き、むし歯のリスクが高くなります。おやつは時間を決めて食べましょう。



他にもこんな工夫で予防できます!

- ・よく噛んで食べる
- ・かみごたえのあるものを食べる
(小魚・ナッツ・すめ・根菜など)
- ・糸ようじやデンタルフロスを使う
- ・定期的に歯科医院を受診する



授業の中では「甘いものは好きだからやめられない」という声もありました。無理して甘いものをやめるのではなく、【食べすぎに注意して、食後には歯みがきをする】など、自分の生活に合わせて、できることから取り組んでほしいと思います。

次回の歯科検診は11月28日(木)です。