



R6. 11. 7
豊野小学校
保健室
 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

11月の保健目標

寒さに負けない
 丈夫な体をつくろう！

11月7日は「立冬」。朝晩の冷え込みが、一層増してきました。この時季は、秋の草のアレルギー症状が出たり、寒暖差で体調を崩したりする児童が増えています。風邪をひかないよう、お気をつけください。

先日、口腔衛生指導講習会に参加しました。8020よい歯のコンクール表彰式では、行田市の82才の男性が代表で表彰され、謝辞を述べられました。自分の歯が28本あり（成人の歯は親知らずを入れると通常32本）、埼玉県知事や埼玉県歯科医師会からも表彰されたそうです。後半は日本大学歯学部教授の今井健一先生による、口腔細菌が全身の健康に及ぼす影響についての講演を聴きました。一部を御紹介します。「口腔ケアの実践により、救える命がたくさんある。40才以上の日本人の7、8割は、歯周病にかかっている。口の中の歯周病菌が子宮まで感染することで、早産や子宮がんの原因になるという研究結果が出ている。年令を重ね筋力が弱ってくると、唾液が誤って食道ではなく気管へ入ってしまうこと（誤嚥）が多くなる。寝ている間も無意識に唾液を飲み込み、食道ではなく気管を通して肺へ口腔細菌が送られ誤嚥性肺炎になるお年寄りが大変多い。震災で避難したり、コロナで寝込んだりすることで歯みがきができない→口の中が不衛生になる→口腔細菌が増える→細菌が増えた唾液を誤嚥する→誤嚥性肺炎で命を落とすということが起こる。これらは、口の中をきれいにすれば防げること。歯科医院での定期健診で誤嚥性肺炎の発症率が半分になる。現在、手術前の口腔ケアは必須となっているが、口腔ケアをした場合の合併症はしない場合に比べて約1/5になる。」肺炎は風邪とは全く違う感染症ともおっしゃっていました。歯みがき後のマウスウォッシュ（洗口液）も効果があるようです。さっそく購入し高齢の両親へ勧めました。



【目の健康のために】



こんな姿勢でゲームを
 していませんか？ 20分遊
 んだら20秒遠くを見て、
 目を休ませてください。

パソコンは50cm
 以上、スマホや
 ゲームは30cm以上、
 目から離そう！

テレビは2m
 以上離れて
 見るよ（＾＾）



★ 体と心をほぐすストレッチにちょう戦 ★

ストレッチを正しく行くと、体のしゅうなん性を高めてけがの予防につながるほか、リラックスやつかれを回復しやすくする効果も期待できます。

ストレッチをするときの注意

- ① 深く呼吸をしながら行う。
- ② 反動をつけず、ゆっくりとのばしていく。
- ③ のばしたい筋肉を意識する。
- ④ 痛みを感じたらやめ、無理にのばさない。



かべに手をつけて、片方の足を
 手でつかみ、かかとをおし
 りに近づけながらのばします。



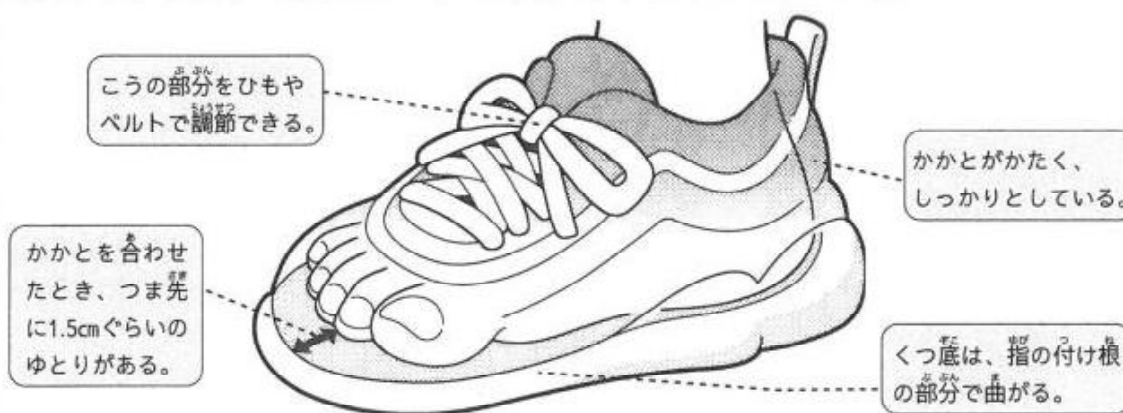
うでをのばし、反対のうで
 おさえながら体のほうへ引
 っぱり近づけながらのばします。



かべに手をつけて、片方の足を
 を後ろに出し、ゆっくりとの
 ばしていきます。

足に合ったくつを選ぶポイント

足に合わないくつは足に負担をかけ、けがやくつずれ、骨の変形などのトラブルを招きます。足に合ったサイズのくつを選んで、正しくはきましょう。



11月12日（火）のマラソン大会に向け、体育の授業やランランタイム、業間休みにも
 こどもたちは頑張って練習しています。毎日の健康管理と共に、あたたかい応援をよろしく
 お願いします。



保護者向け 歯と口の健康便り

2024年度発行

「かむこと編」

公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所

よくかむ＝だいおう！

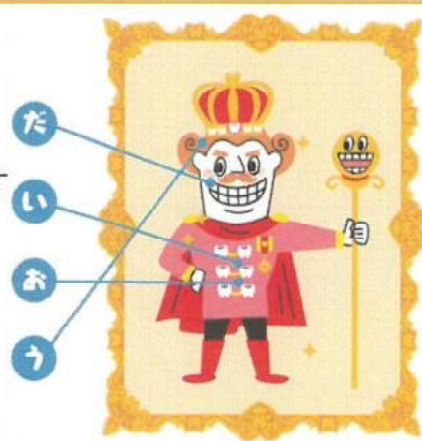
よくかむと「だいおう」の4つのいいことがあります。

だ：唾液が多く出て、おいしさを感じやすくなる
…唾液には口をきれいにする働きもあります

い：胃腸が元気になる
…消化酵素が分泌され、消化しやすくなります

お：お腹がいっぱい感じて食べすぎを防ぐ
…満腹中枢が刺激されます

う：右脳、左脳も脳の働きが活発になる
…脳の血流が良くなります



よくかむことで、食べ物をよりおいしく感じたり、からだの元気にもつながります。
是非、ご家庭でもよくかむことと「だいおう」についてお声がけいただき、楽しい食事の
時間にしていただけるといいですね。

よくかむための環境づくり

・食事の環境

食べるときに地面に足がついていなかったり、姿勢がよくなかったりすると身体にうまく力が入らず、かむ力が弱くなってしまいます。日頃の食べときの姿勢を見直してみましょう。

・生活のリズム

食べ物の選択、食べ方、食べる時間など、生活習慣の重要な要素を理解し、よりよい生活リズムを身につけることが大切です。

・五感を生かした感性

視覚・嗅覚・味覚・触覚・聴覚などを感じ、理解することで感性豊かな食生活となるよう工夫していただくといいですね。

また、小学校中学年～高学年にかけての乳歯から永久歯に生え変わる時期には一時的にかむ機能が低下することがありますので、よくかむようにお伝えください。



よくかむための3つのポイント

①ひとくち30回以上かむ

ひとくち30回を目標にかむようにしてください

②食べ物を飲み物で流し込まない

食べ物がまだ口にあるうちは、飲み物で流し込まないようにしましょう。
よくかむと食べ物が細かくなり唾液も出やすくなるので、飲み込みやすくなります。

③左右両方の歯でかむ

よくかむことで表情筋も豊かになります。左右の奥歯でバランスよくかむことが大切です。

1

ひとくち30回を
目標に噛む



2

飲みもので
流し込まない



3

左右の奥歯で
バランスよく噛む



家族みんなで取り組んでみよう！かみかみゴクゴク体操

大人も気が付かないうちに口元の機能は衰えてしまいがちです。
ですから、口の元気を保つことはとても重要です。
そこでおすすめなのが、口を元気に保つ「かみかみゴクゴク体操」
家族みんなで実践してみましょう！



歯と口についてもっと知りたい方におススメ 小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につけるととても大切な時期です。そこで、歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子で一緒に学べるコンテンツをご提供する「歯みがKids」を公開しています。
小学生の自律を促し、家族みんなで良い生活習慣を身につけるために、お役立ていただけますと幸いです。



<https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/>

