



白石市立大鷹沢小学校
保健室 NO. 7
平成29年11月15日(水)

日ごとに寒くなっていき、欠席や保健室利用が増えるかと心配していましたが、子どもたちは毎日、外で元気に竹馬の練習をしています。しかし、県内ではインフルエンザ罹患者が増加してきており、心配なところです。早寝・早起き・朝ごはんなどで体調管理に努めましょう。



むし歯〇×クイズ



Q1. あまいものを食べなければむし歯にならない。

むし歯の原因の一つは糖です。しかし、糖はチョコレートやあめなどのあまいおかしだけではなく、私たちが毎日食べているごはんやパンなどさまざまな食品にふくまれています。食べた後はしっかり歯みがきしましょう。

Q2. 生まれたばかりの赤ちゃんはむし歯菌をもっていない。

生まれたばかりの赤ちゃんはむし歯菌をもっていない。ではどこからむし歯菌がやってくるかというと親などの身近な人からうつる場合がほとんどです。むし歯菌をもった人が使ったはしやスプーンを使うことでむし歯菌がうつるので、まずは周りの大人がしっかりむし歯の治療をすることが大切です。

Q3. 毎日歯みがきをしていればむし歯にならない。

むし歯の原因は一つだけではありません。毎日歯みがきをしているからといって、ダラダラ食いやよくかまずに食べるといった習慣がある人はむし歯になりやすくなってしまいます。また、歯みがきだけで歯のよごれをすべて取り除くのは難しいので定期的に歯医者さんに行きましょう。

どうして歯は生えかわるの？

みなさんのあごは成長します。でも、歯は一度生えてきたら、大きさが変わることはありません。



もし小さな子どもの歯(乳歯)のままだったら、歯と歯の間が空いて、ものをよく噛めなくなります。だから大人のおごに丁度良いサイズの大人の歯(永久歯)に生えかわるのです。

大人の歯が生えてきたよ！ という人。大き

さの違う乳歯と永久歯が並んでいるところは、デコボコしていてみがきにくいです。鏡で歯の形を見ながら歯ブラシを当てて、ていねいにみがいてくださいね。



保護者の方へ

6月の歯科検診で異常があつて、まだ治療をしていないお子様に再度、治療勧告書を配布しました。早めの受診をお願いいたします。

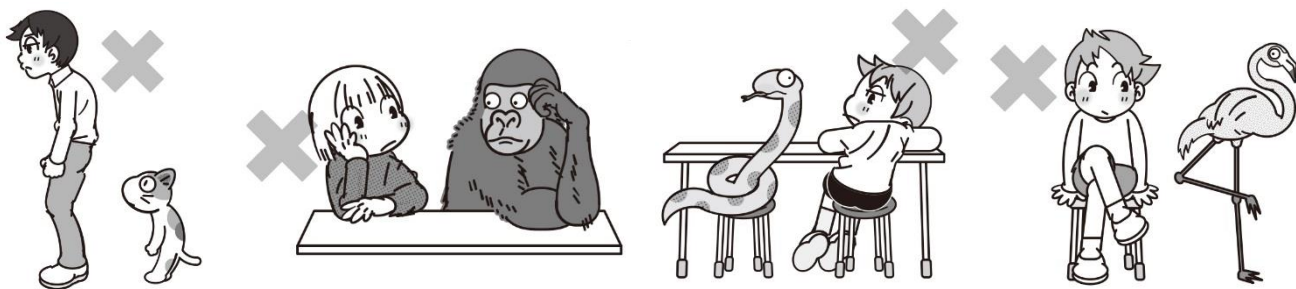


まだ治療が終わっていない人は・・・

13人



授業中こんな姿勢になっていませんか？



姿勢をよくするとどうなるの？

- 肺に酸素をたくさん取り込むことができる。
→酸素をたくさん取り込むことで内臓や脳がよく働きます。
- 視力の低下を防ぐ。
→姿勢を正すと教科書やノートと目の距離がほどよく保てるので視力低下を防ぐことができます。
- 見た目が美しい。
→体がゆがんだり、猫背になったりしなないので見た目が美しくなります。

正しい姿勢



アレルギー性鼻炎ってなーに??

鼻には、吸い込んだものが体に悪い影響を与えるものだと判断すると、それを体に入らないようにしたり、追い出したりするような働きがあります。しかし、さほど悪い影響のないものにまでこの働きが強くなってしまつと、自分自身を苦しめてしまいます。これがアレルギー性鼻炎です。アレルギー性鼻炎は体質的な病気なので完全に治すということは難しいですが、薬を飲んだり普段の生活で気をつけていれば、症状を軽くしたり、出にくくしたりすることができます。

原因と症状



いちねんじゅうしょうじょうのあるつうねんせいアレルギー性鼻炎と、いっぴんじきしょうじょうでまぜつせいアレルギー性鼻炎があります。

普段の生活で気をつけること

- *こまめに部屋のそうじをする。
- *たばこの煙をさける。
- *ペットを室内で飼わない。
- *室内のかんそうを防ぐ。
- *バランスの良い食事、十分なすいみん、適度な運動をする。

