

ほけんたより

横浜市立上瀬谷小学校
保健室

風薫るさわやかな季節になりました。昼間は汗ばむような日もありますが、朝夕はまだまだ肌寒く感じられます。体調をくずさないように気をつけましょう。

5月の保健目標 リズムのある生活をしよう。

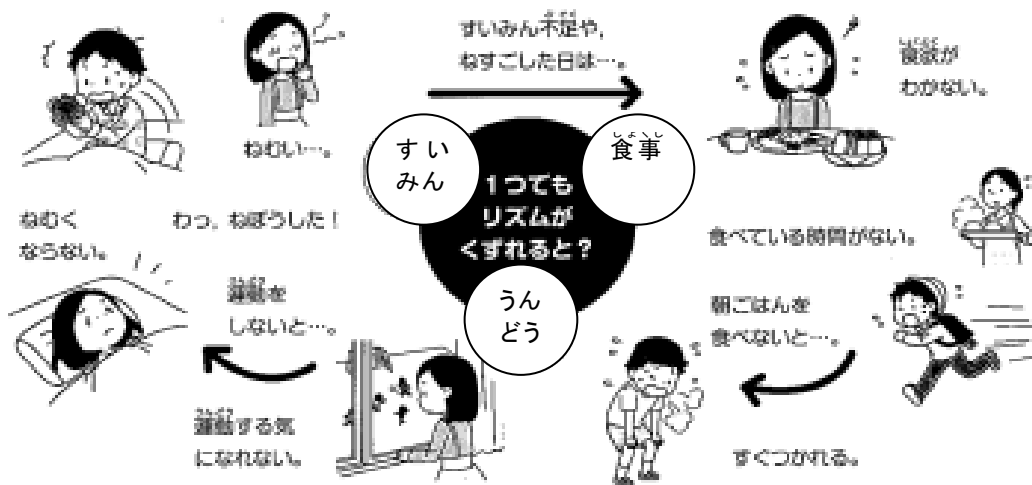
規則正しい生活を毎日続けることによって、自分に合った生活リズムをつくることができます。

毎日健康に過ごすためには、運動・食事・睡眠（休養）を自分の生活リズムに合わせてとることが大事です。

● バランスのとれた生活



● 生活のリズムがくずれると



早ね早起き 朝ごはん

毎日を健康に過ごすためには、「早ね早起き朝ごはん」のしゅうかんはとても大切です。



早寝のコツ…夜おそくまでゲームをしたり、テレビを見たりしない。

早起きのコツ…起きる時間を決めて、毎日同じ時間に起きる。

朝ごはんのコツ…早起きして、朝ごはんを食べる時間をきちんととる。

歯科検診が終わりました。4月16日(木)23日(木)

事前にお子さまの歯の様子について調査を行いました。半数近くの子どもたちに、歯や口の心配事があることがわかりました。(右表参照 複数の回答も多数あり)

	合計	全校に対する割合	全校に対する割合R7
在籍者数	297		
(1) から (9) に1つ以上〇がついていた人数	154	51%	49%
(1) 歯並びやかみ合わせが気になっている	89	29%	28%
(2) 現在、矯正中である。	31	10%	7%
(3) 口を開けるときにあごの関節が痛いことがある	0	0%	1%
(4) 口を開けるときにあごの関節で音がすることがある	0	0%	1%
(5) 口のおいが気になる	38	13%	14%
(6) 口を開けてクチャクチャ食べることがある	20	6%	10%
(7) いつも口が開いている	27	9%	7%
(8) 歯みがきの時に血が出ることがある	19	6%	8%
(9) 現在、口の中や歯で痛いところがある	11	4%	2%

上記の調査をもとに

歯科検診を行った結果、専門医の受診が必要な人に「受診のおすすめ」用紙を渡しました。その際、歯並びやかみ合わせについては、その様子もお知らせしました。お知らせした主な症状は下の通りです。



☆かみ合わせを心配している人が多くいます。「かむ」ことの大切さをもう一度考えましょう。

よくかむとこんなにいいことがいっぱい!

- むし歯予防
- 肥満予防
- 体の免疫力を高める
- 頭がよくなる?
- 消化吸収がよくなる
- 顔の筋肉のバランスがよくなる。
- あごの発育を助ける。

※30回は目標です。

いつも15回ぐらいはかむようにこころがけましょう。

目標は、ひと口で30回

ごはんを食べるとき、何回くらいかんでいますか?よくかむと、食べ物が細くなって消化がよくなるのはもちろん、ほかにも私たちの体にとって大切な意味がたくさんあるので。食事の時、自分がどのくらいかんでから飲みこんでいるのが、数えてみましょう。