

# ほけんだより



平成30年12月19日  
さいたま市立馬宮西小学校  
保健室  
第 1 0 号

いよいよ待ちに待った冬休みがやってきます。クリスマスやお正月と、楽しいことが盛りだくさんですね。でも、学校がお休みになり、朝ねぼうや夜ふかしをして、生活のリズムが乱れると、病気になりやすくなります。健康的な生活リズムで過ごし、かぜ・インフルエンザに負けず元気に新年を迎えられるようにしましょう。新学期に、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



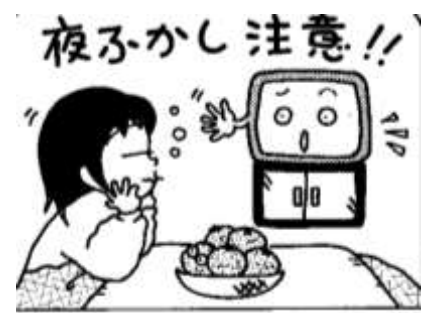
ふゆやす す しかた

## 冬休みの過ごし方

1. おいしいものが多いけれど、食べ過ぎに注意!

2. お手伝いをすすんでしよう!

3. 早寝早起きを続けよう!



4. 外で運動も忘れずに!

5. 食後の歯みがきをしよう!



### \*ほけんしつからの宿題\*

冬休みの歯みがきカレンダーに取り組みましょう。また、歯科健診で疾病通知を受け取り、まだ歯科医院に行っていない人へお手紙をお渡しします。冬休みはよい機会です。歯科医院でくわしくみてもらいましょう。

ありがとう

すごいね!

# ポカポカことば と チクチクことば

どっか行け!

はあ?!

あることばを言われただけで、うれしい気持ちになったり、かなしい気持ちになったりします。「ことば」ひとつで、友達を傷つけることも、仲良くなれることも、助けることも、できるのです。

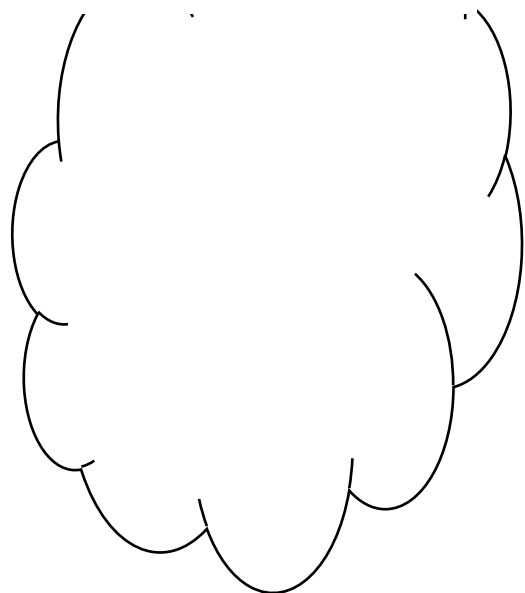
言われてうれしい言葉を「ポカポカことば」。言われてかなしいことばを「チクチクことば」としたら、あなたの周りには、どちらのことばが多いでしょう。「チクチクことば」ばかり言われたら、心の元気がなくなってしまいます。「ポカポカことば」を使って友達と楽しく過ごせば、楽しい学校生活が送れます。



寒い冬ですが、**こころをぽかぽかさせて、笑顔で過ごしていきましょう。**

□の中のことばは、「ポカポカことば」か「チクチクことば」のどちらでしょう。自分が言われたらどんな気持ちになるかを考えると、分かりやすいですよ。ほかにもどんなことばがあるか、探してみましよう。

## ポカポカことば



すてきだね

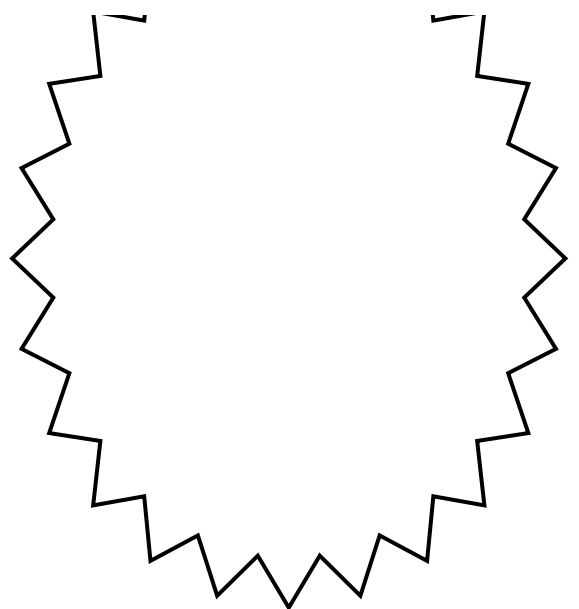
じょうず  
上手だね

だいじょうぶ?

キモー

じゃま

## チクチクことば



どっちの  
ことばかな?

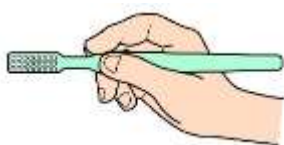
# へいせい ねんど がっこう ほけん いんかい 平成30年度 学校保健委員会



## は けんこうきょうしつ かいさい 「8020歯の健康教室」を開催しました。

12月10日（月）3時間目は、1・2・3年生を対象に「8020歯の健康教室」を行いました。児童のみなさんが歯みがき博士になれるように、歯科衛生士の根橋圭子先生と村上芳江先生が、正しい歯みがきの仕方などを大きな歯の模型を使いながらていねいに説明してくださいました。

また、4時間目は、保護者対象に学校歯科医の大瀬清香先生から講話をしていただきました。

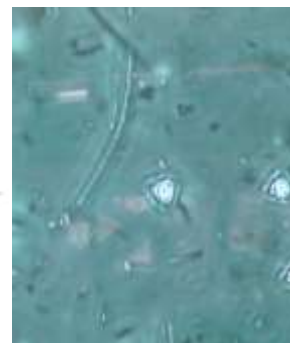


### は けんこうきょうしつ \*8020歯の健康教室\*



### 8020とは・・・

80才まで、20本以上自分の歯があることです。  
8020を達成するためには、歯みがきがとても大切です。



### しこう プラーク（歯垢）って？

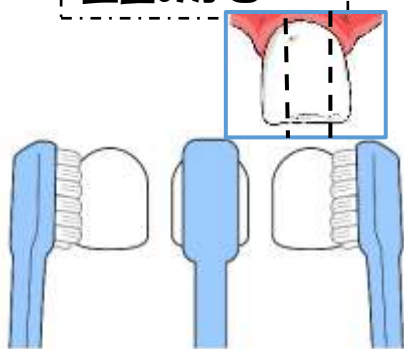
さいきんのかたまりです。目に見えないくらい小さい細菌が、プラークの中で生きています。プラークの色は歯の色と同じなので、プラークは『忍者』のように、白い歯にまぎれてかかれています。プラークをそのままにしておくと、さんを出して歯をとかします。これが『むし歯』です。

と ほうほう は  
プラークを取る方法は、**歯みがき**です！

はじ おくは  
**はえ始めの奥歯は、  
よこ  
横からつっこみみがき**

まえば けんし  
**前歯や犬歯は、  
さんめん  
三面みがき**

けさき は  
**毛先がまっすぐな歯ブラシで、  
ちから い す  
力を入れ過ぎずにみがく**



# がっこうしかい おおせさやかせんせい こうわ ＊学校歯科医 大瀬清香先生の講話＊



は くち けんこう かん ぎもん について、おおせせんせい くわ おし 教えてくださいました。

## がいしゅつ は 外出していて、歯みがきができないときは、どうしたらよい？

- 歯ブラシを持っていないときは、水でうがいをしましょう。
- 持ち歩ける洗口剤や歯みがきシート（薬局で売っています）を用意しておいて、カバンに入れておきましょう。



## ぼよほう つか むし歯予防のために、キシリトールガムをどう使えばよい？

### 《キシリトールガムの効果》

- プラーク（歯垢）の中のミュータンス菌を減らし、むし歯の原因となる酸を作らせない働き。
- かむことにより、だ液を多く出させ、だ液の働きによりむし歯になりにくい口腔内環境をつくる。

### 《摂取方法》

- 食後（1日3回）かむ。むし歯になりやすい人は加えて、おやつ後・寝る前の1日5回かむ。

### ★専門家の研究より★

妊娠6ヶ月～出産後9ヶ月の13ヶ月間、母親にキシリトールガム1日4回以上かんでもらったところ、生まれた子どもの口の中にミュータンス菌がいる割合が、かんでいない母親の子どもと比べて低かったことが分かりました。

＊歯科医院では、市販のものよりキシリトールの割合が  
高いキシリトール100%のガムが買えるそうです。  
このほかにも、たくさんの疑問にこたえてくださいました。



### ～おまけ～

キシリトールは、ものをやわらかくする働きもあるので、食後、歯みがきの前にかみ、歯垢をやわらかくしてから、歯みがきをすると、歯垢が落ちやすいです。（キシリトールの働きで、お腹がゆるくなることもあるので、注意しましょう。）