



ほけんだより

いよいよ秋本番(〇〇)かぜも流行ってきました...

2017.11.2

尼崎市立
小田北中学校 保健室

合唱コンクール・文化祭も終わり、一安心。急に朝夕寒くなりましたね。学校では行事の疲れもあるのでしょうか、ゴホゴホとせきをする人が突然増えました。本校ではインフルエンザの発症者はまだ出ていませんが、そろそろ注意が必要ですね。今月は期末テストもありますので、しっかり体調を整えて、次の行事にそなえていきましょう。

あなたは知っていますか？

11月8日は“いい歯の日”

ひみこのはがーぜ

「口の健康」というと、どうしても“歯みがき”“むし歯”を思い浮かべがちですが、実は“噛む”ということも、口の健康を保つのにとても重要です。“噛む”だけで実はこんなにたくさんのよいことがあります。

★

ひ 肥満防止
脳の中にある満腹中枢が働いて、食べすぎを知らせる。お手軽ダイエット！

み 味覚の発達
味わって食べることで、食べものの味がよく分かる。よりおいしい♡

こ 言葉の発音が「おきり」
口の周りの筋肉を使うことにより、表情が豊かに。口をしっかりひらいて話すと美しい発音になる。

の 脳の発達
子どもの知育と目かけ、高齢食者は認知症予防の子供に役立つ。テスト前、「くもん噛んで、かしくはちあう♡」

は 歯の病気を予防
「ごし夜が頻りに出ることにより、口の中をキレイにして、むし歯を予防する。

いー 胃腸の働きを促進
消化酵素が「くみん」出て、消化を助ける。

が がんの予防
「ごし夜の酵素の中に、発がん物質の発がん作用を抑制する働きがある。

ぜ 全身の体力向上と全力投球
かみしめや、歯をくいしばることによって、体力が向上する。スポーツ選手は歯を入りにしているよ。

★

LET'S/プラークコントロール

プラークは歯の表面につく白くてネバネバした細菌のかたまり。

うがいだけでは落ちません。

歯みがきですべては落とせません。

落ちずに歯石になってしまったら歯ブラシではもう落とせません。

半年に一度は歯科医院で取ってもらいましょう。

イライラ 緊張 したら 減らしたら

① 鼻からゆっくり息を吸う

② 口からゆっくり息をはく

③ ①と②をくり返したらおちつくよ

からだ豆知識クイズ♪

日本歯科医師会が推進している「8020 運動」は、歯についての“あること”を目標にしている運動です。ヒントは「8020」という数字です。いったいどんな運動なのでしょう。

- ① 80 歳になっても、食べ物を 20 回かむと飲み込める
- ② 80 歳になっても、自分の歯を 20 本以上保つ
- ③ 80 歳になっても、20 歳ぐらいの若い気持ちと美しい歯を保つ

答えは保健室前の掲示板に用意しています。

最近の保健室ニュース(お休みに入ります編)

11/6 から、出産のためにお休みに入ります。今までおなかの赤ちゃんにやさしく話しかけてくれた人、「先生大丈夫？」と声をかけてくれた人、本当にありがとう。心優しい小田北生のおかげで、赤ちゃんはもうすぐ9か月です。大きさは1.5kg、40cm(なんと最初は0.2mm!)まで成長しました(〇〇)おなかの中で、あくびをしたり指をしゃぶったりしているそうです。(すごい!)

赤ちゃんは本当に幸せ者です。こんなにたくさんのお兄さんお姉さんに話しかけてもらって、合唱コンクールの練習中は美しい歌声まで聴かせてもらえました。みんなの歌声を聴くたびにおなかがグシグシけてきました(痛かった)。赤ちゃんも感動していたのだと思います。名前を考えてくれた人も多かったですね。「エリザベス」「技ン賀(ぎんが)」「芽命愛(めいあ)」・・・なんだか斬新だなあ・・・(〇〇)参考にさせていただきます。

そして、小田北の保健室で働くことができた私も、幸せ者です。保健室はみなさんのおかげで、ルールが守られた、おだやかで平和な場所でした。みなさんと、たくさんの思い出ができました。小田北生のいいところ、一生懸命行事に取り組む、授業を大切に、友達を思いやることのできる・・・そのよいところを伸ばしていってほしいと思います(〇〇)

体と心を大切に、充実した中学校生活を過ごしてくださいね♪ 武谷友樹

