

ほけんだより



令和7年12月10日
柏崎市立鯨波小学校

気温が下がり暖房器具を使用する時期になりました。市内では感染症が流行しています。手洗いうがいに加え、加湿と換気も心掛けて予防に努めていきましょう。

歯科健康教室について

11月7日（金）の2限に1～4年生が、3限に5・6年生が歯科健康教室を実施しました。歯科衛生士の船岡様をお招きしてご指導いただきました。

《1～4年生》

1～4年生は、歯の性質やむし歯のでき方についてクイズやペープサートを使用して学習しました。歯は鉄よりも固いこと、糖分はむし歯菌のごはんになること、長時間甘いものを飲んだり食べたりするとよりむし歯になりやすいことが分かりました。また染め出しを行い、普段の歯みがきで上手くみがけていないところを鏡を見ながら探し、丁寧な歯みがきを練習しました。



《5・6年生》

5・6年生は、歯周病について学習しました。歯周病菌は歯肉炎になるだけでなく、糖尿病や心筋梗塞などの病気になりやすくなるなど、口腔内だけの問題ではないことも知りました。歯みがきだけでは歯の汚れは50%しか取れないことから、歯周病にならないためにデンタルフロスの使い方を練習しました。フロスを初めて使う児童が多く、初めは苦戦しましたが、鏡を見ながら丁寧に歯と歯の間をきれいにしていました。



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が
大切だと言われたことが
ある人は多いと思います。
では、なぜ「寝る前」な
のでしょうか。



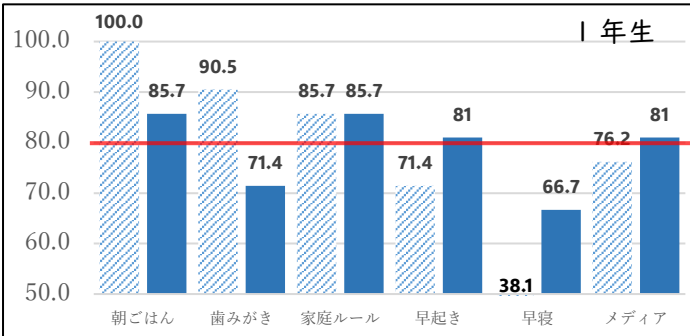
理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている
間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口
の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂
糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。
昼間なら、唾液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活
動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間は唾液が減
るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の
中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



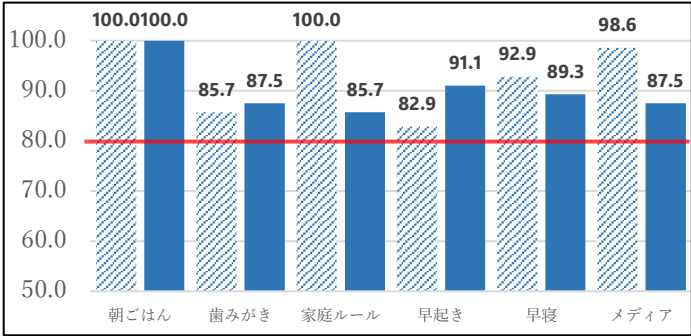
毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

元氣アップ週間の結果について

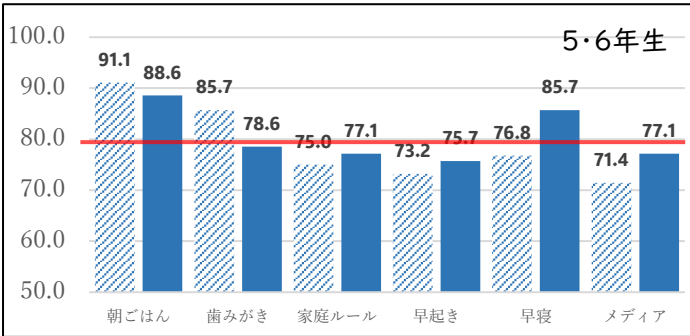
11月11日～11月18日に2回目の元氣アップ週間を実施しました。子どもたちのサポート、振り返り等、ご協力いただきありがとうございました。6月と11月の結果を比較してお知らせいたします。



早寝、早起き、メディアの達成率が前回よりも上がっています。頑張りました。一方で朝ごはん、歯みがきが大きく下がっています。声掛けをお願いします。



前回よりも下がっている項目も見られますが、前回同様すべての項目で80%を超えていて素晴らしいです！このまま習慣になると良いですね。



家庭のルール、早寝、早起き、メディアの達成率が前回よりも上がっています。一方で達成率が80%に届いていない項目が多いです。あと少しですね。

《まとめ》
どのクラスも頑張りが見られてとても良かったです。今回はパワフル健康委員会が毎日早寝チェックを行ったことで高い意識をもって取り組んでいたのではないかと思います。一方で1年生と5・6年生では朝ごはんの達成率が下がっています。朝ごはんは、午前中の活動するためのエネルギーとしてとても重要です。特にバランスの良い食事は記憶力と集中力を高めるために必要です。しっかりと朝ごはんを食べるために、ぜひ「すっきり起きるコツ」をお子さんと一緒にお試ください。

寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくないので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもスグできるので実践してみてください。