

平成29年11月 1日
新宿区立鶴巻小学校
校長 勝沼 康夫
主任養護教諭 河西 沙希子

紅葉が美しい季節になってきました。秋から冬へと進むサインのようです。

なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすのか、知っていますか？木は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させています。空気が乾燥する冬は、今まで通り蒸発させていると水分不足になります。それを防ぐために葉を落とすのだそうです。冬支度をしているようですね。カゼやインフルエンザが流行り始める季節でもあります。服装の工夫や今まで以上に手洗い・うがいをしっかりと、予防につとめましょう。

そして、11月11日の音楽会では素敵な歌声と合奏を聴かせてくださいね。

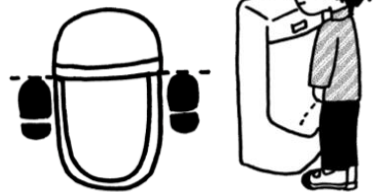


11月10日は「トイレの日」

11月10日は「いいトイレ」というゴロ合わせから、「トイレの日」となりました。次の約束を守って、いつもみんなが気持ちよく使えるトイレにしましょう。

約束①

和式トイレ・男子トイレ
では、「一歩前へ！」



約束②

なが なが
流し忘れ
チェックを
しよう



約束③

汚れてしまったら
きれいにしよう

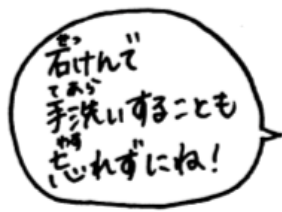


約束④

トイレットペーパーが
なくなったら
取り替えよう



次を使う人、そうじする人のことを考
えて、一人ひとりが気をつけましょう！



「かむこと」ってこんなにいいこといっぱい!

あなたは食べ物^{た もの}を食べるとき、一口何回^{ひとくちなんかい}かんでから飲みこんでいますか? かむことは、食べ物^たを小さく砕^{もの ちい くだ}いて飲み込みやすくするだけではなく、体^{からだ}によいことがたくさんあります。

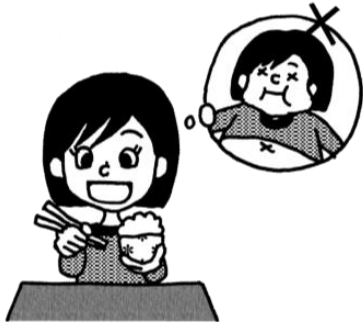
かむ効果は…「ひみこのはがーぜ!」



「卑弥呼の歯がーぜ!」(ひみこのはがーぜ)は、かむさまざまなメリットを表した標語です。

ひ ひまんぼうし 肥満防止

ゆっくりよくかんで
食べることで、食べ
すぎを防ぎます。



み みかく はったつ 味覚の発達

食べ物の形や硬さを感じる
ことができ、味がよくわかる
ようになります。



こ ことば はつおん 言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉をよく使う
ことで、あごの発達を助け、
表情が豊かになったり、言
葉の発音がよくなります。



の のう はったつ 脳の発達

脳神経が刺激され、脳
に流れる血液の量も増
えるので、脳が活性化
します。



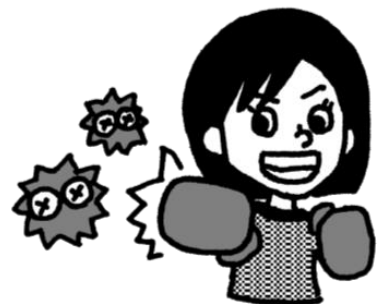
は は びょうき ふせ 歯の病気を防ぐ

よくかむことで、だ
液がたくさん出て、
口の中をきれいにし、
むし歯や歯周病を防
ぎます。



が がんの予防

だ液にふくまれる酵
素が、発がん性物質
を抑えて、がんの予
防につながります。



い いちよう はたら そくしん 胃腸の働きを促進

かむと消化酵素がたくさん
出て、消化を助け、胃腸の
働きを活発にします。



ぜ ぜんしん たいりよくこうじょう 全身の体力向上

歯を食いしばることで力
が出ます。体が活発になり、
力いっぱい仕事や遊びに
集中できます。



やってみよう！

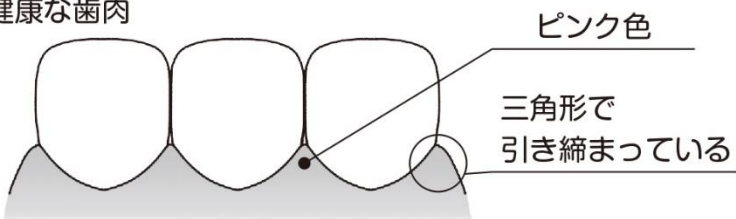
自分でできる

歯肉炎・歯周炎

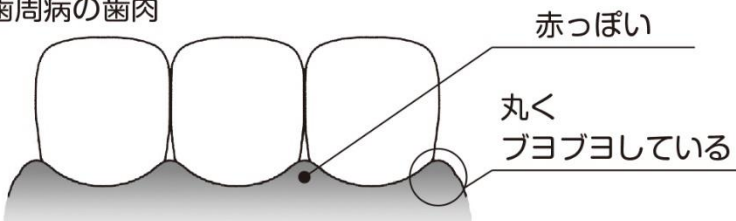
歯周病チェック

まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉



歯周病の歯肉



それ以外にも、こんなことに
心当たりがあったら要注意！

- ☐ 歯みがきをすると血が出る
- ☐ 歯の間にもものが
つまりやすくなった
- ☐ 朝起きたときに、
口の中がネバネバしている
- ☐ 指で触ると歯がぐらぐらする
- ☐ 疲れたときなどに、
歯ぐきが腫れぼったく
歯が浮くような感じがする
- ☐ 口臭が気になる

Q. どうして歯周病になるの？

A. 細菌感染で起こります

歯みがきが不十分だと、口の中にある細菌がネバネバした物質を出して歯にくっつきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

Q. どうやったら治るの？

A. 根本的に治すには、
正しい歯みがきが不可欠！

歯みがきで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを継続しないと再発します。

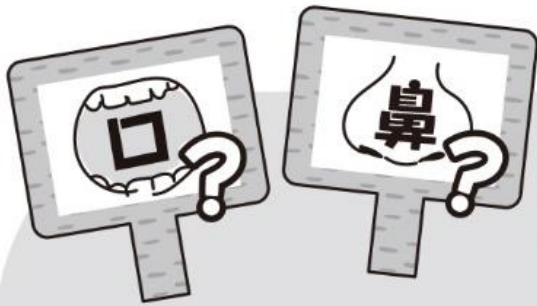
カギは正しい歯みがき！



歯みがき力を
UPするには？

- ・鏡で歯を見ながらみがくべし
- ・歯ブラシは小刻みに動かすべし
- ・毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし





質問に
答えて
みよう

- ☐ 気がつくといつも口を開けている
- ☐ 鼻がよくつまる
- ☐ 口が乾きやすい
- ☐ イビキをよくかく
- ☐ 朝起きると、のどがカラカラ



チェックがついた人は気をつけて！
あなたの呼吸は口呼吸かもしれません。

カゼ・インフルエンザ

鼻呼吸のいいところ

フィルターがある

空気の中には、目に見えないけれど、ちりやほこり、ウイルスや細菌がいっぱいです。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘膜から出るベタベタした粘液や線毛の動きで知らないうちに飲みこまれ、無力になります。



加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで温めます。また鼻の中は湿っているので、空気の湿度も上がります。こうしてウイルスが苦手な高温多湿の環境ができあがります。

口呼吸のダメなところ

ウイルスを追い出す線毛は、のどにもあります。でも口呼吸でのが乾燥すると、線毛はへたってしまう働きません。ウイルスや異物がいっぱい乾いて冷たい空気が、直接体の中に入ってしまう。



口の健康



鼻呼吸のいいところ

だ液で口の中がうるおいます

口呼吸のダメなところ

口の中が乾燥して、だ液が減ってしまいます

だ液がなぜそんなに大事なの？

むし歯や歯周病を予防

だ液は食べもののカスを洗い流すだけでなく、食後に酸性になった口の中を中和して、むし歯ができにくい環境を作ります。また、だ液の中のミネラルは、少しのむし歯なら元に戻してくれます。それに、歯垢の中の歯周病菌が増えないように、口の中を浄化しているのもだ液です。

口臭を防ぐ

口臭の原因は口の中の細菌が増えること。だ液の働きで細菌が増えるのを抑えます。

だ液は、よくかむとたくさんです