



# ほけんだより

尼崎市立名和小学校 保健室

平成 25 年 1 1 月号



10月の終わりから急に寒くなり、体調を崩しお休みする子が少し増えてきました。登校時は寒くても、25分休みや昼休みは、暖かかったりしますので、気温にあわせ着たり、ぬいだり調節ができる服装にしましょう。

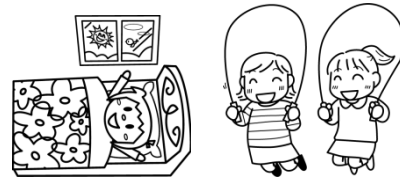


## ★太陽の光を上手にあびよう！

植物が成長するのに太陽の光が必要なように、人間にとっても太陽の光は欠かせない存在です。毎日を健康に過ごすために、太陽の光を上手につかみましょう！

### ★朝、おきたら太陽の光をあびよう！

朝の光は、からだをめざませ、ココロをおだやかに保ち、1日の活動を高めることができます。



### ★25分休み・昼休みは外遊びで太陽の光をあびよう！

紫外線が皮膚によくないといわれている影響もあり、太陽の光が敬遠されがちですが、太陽の光は、体内に「ビタミンD」をつくります。「ビタミンD」は、丈夫な骨や歯をつくるのに必要なカルシウムやリンの吸収をたすける大切な役割をします。(牛乳のカルシウムが効率よく吸収される)「くる病」という骨の病気の予防にもなり、太陽の光をあびて、体を動かす遊びは、骨の成長にとってもよい条件がそろっています。



### ★耐寒マラソンが始まります

### ★走ると呼吸が速くなるのはどうして？

運動するとき、ふだんよりもたくさんのエネルギーが必要です。そのため、栄養分からエネルギーをとりだすために必要な酸素をどんどん送りこまなければなりません。はげしい運動をすればするほど酸素が必要です。そのため「ハーハー」と呼吸をはやくして、たくさんの酸素を送りこみます

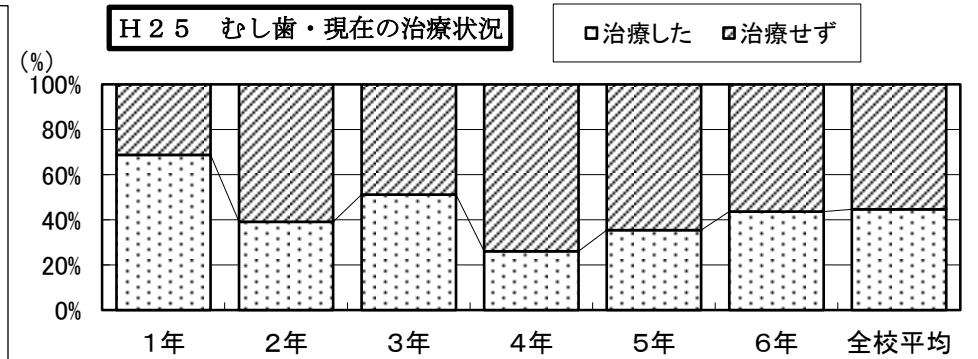


### ★学校へは動きやすい服装で！

学校では思わぬ所でケガをします。いつもの教室・階段・廊下・遊具なのに・・・くるぶしくらいまである長いスカート、すそ・そでぐちが広がった上着、長すぎてふみつけたズボンのすそなど、物に引っかかったり、いざと言う時足がひらかず転んでしまいます。動きやすい服装が一番です。

### ＊受診数とむし歯数

1年	115人中・32人
2年	110人中・23人
3年	109人中・80人
4年	115人中・46人
5年	94人中・31人
6年	115人中・16人

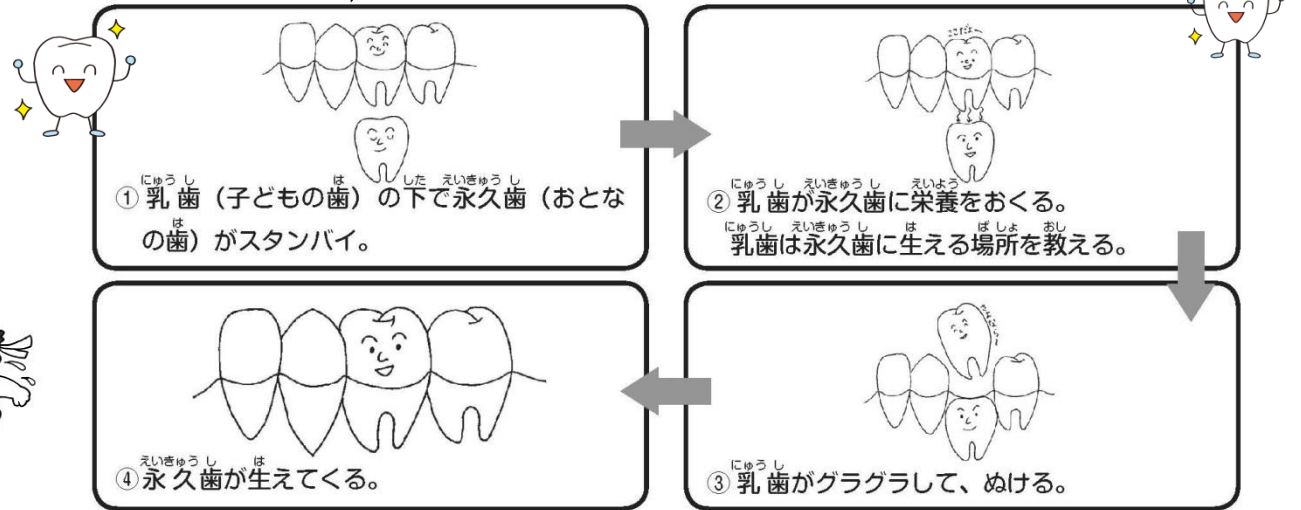


## ★11月4日は「いい歯の日」

4・5月の歯科健診でむし歯があった228人のうち、10月25日までに102人(45%)が治療しました。まだの126人に11月の「いい歯の日」を前に“歯医者さんで治療しましょう！”のお知らせと“歯科健診結果”を再度、わたします。前の用紙がある人はそれを使いましょう。現在治療中の人は終わったら保健室に届けてください。(対象者で、診療券・継続診療券が必要な時は保健室までお知らせください。)

### ★乳歯から永久歯へ

## 歯はどのように生えかわるの？



### 生えかわりの時期はとくに上手な歯みがきが大切！

永久歯はゆっくり生えてくるから、背が低くて歯ブラシが届きにくい。

だから

歯ブラシの毛先をしっかりと歯にあててみがこう。