

平成26年11月1日
宗岡第二小学校 保健室
(親子でよむ保健だより)

11月号 あおぞら



<11月の保健目標> ・ ^{しせい}よい姿勢を心がけよう!

みなさんは日ごろから「よい姿勢」を心がけていますか? よい姿勢をすると、血液の流れがよくなり、集中ができて学習能率も上がります。「背中」や「お腹」の筋肉をきたえると効果的です。普段から意識して背中をまっすぐにするようにしましょう。

11月20日(木)は持久走大会です!

11月13日(木)～11月20日(木)まで、持久走大会の健康観察表をつけてください。お子様と一緒につけながら、体調管理をお願いします。担任の先生が見ますので、毎日、学校に持ってきてください。万全の体調で持久走大会に望みましょう。

マラソンをするときは

- ・ ^{たいちょう}体調を整えておく
(^{しゅうみん}睡眠を十分にとる、^{あさ}朝ごはんを抜かない)
- ・ ^{じぶん}自分にあった靴をはく
- ・ ^{しんぱん}準備運動をしっかりする
- ・ ^{あせ}汗ふきタオルを用意しておく



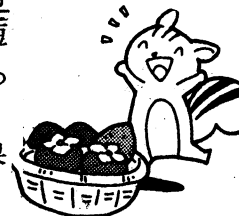
こんな症状がでたら、無理をせずに走るのを中止してください。

<睡眠の大切さについて>

① 寝る子は育つ!!

子どもが健康に育つ為に必要な「成長ホルモン」は、寝ている時に多く分泌されています。成長ホルモンは睡眠初期の深い眠りの時に多く分泌され、夜の10時～2時までの間にピークに達します。睡眠が途中で妨げられたり、睡眠時間の短い子どもは成長ホルモンが十分に分泌されず、身長の伸びも悪くなる可能性があります。

また、睡眠には、脳や体を休ませたり、記憶を固定したりといった大切な効果もあります。



② 今夜から実行できる! ☆ 早寝の秘密 ☆

A. 朝の光を浴びる

夜の眠りは朝からスタートしています。まず朝一番に部屋のカーテンを開け、朝の光をたくさん浴びると、夜に「メラトニン(体温を下げて眠りを誘う働きがある)」がたくさん出ます。

B. 昼間に体を動かす

昼間にたくさん体を動かして気持ちよく疲れると、夜は自然にぐっすり眠れます。

C. お風呂に入る

お風呂で温まった後、体温が下がってきたころ(30分後くらい)に眠ると深い眠りに入りやすくなります。

D. 寝る前の強い光は避ける

テレビなどの強い光は、眠りのリズムを作るメラトニンの分泌を抑えてしまうので、寝つきが悪くなります。寝る時はテレビを消しましょう。パソコンやゲームも神経が興奮してなかなか寝つけなくなるので要注意です!強い光を遅くまで浴びていると脳は昼間と勘違いして、体調も崩れてしまいます。

E. 寝た後は明かりを暗くする

夜に光をたくさん浴びると、メラトニンの分泌量が減ってしまいます。暗いと怖くて寝ない場合は、豆電球程度にして、しっかり眠ったら電気を消してあげる工夫をしてください!

F. 家族が早寝早起きに切り替える

放っておいても子どもは早く寝ません。大人や兄弟がテレビをつけている横で「早く寝なさい」と言ってもききません。家族みんなで生活リズムを見直し、子どもたちが決まった時間に寝る環境を整えることが大切です。

気候に合わせた服装を



どんな服を着たらいいか、気候に合わせて考え、調節しましょう。

部屋の換気をしましょう!



部屋の空気が汚れていると、気分が悪くなったり、感染症にかかりやすくなったりします。窓を開ける、空気清浄器を使うなどして、換気をしましょう。



「むし歯」ができる仕組みを知り、予防しよう

指導 丸森歯科医院 院長 丸森 英史 先生

歯の表面は「エナメル質」と呼ばれる人体の中で最も硬い物質でできています。しかし「酸」には弱く、特に口の中にある細菌「ミュータンス菌」が出す酸によって歯が溶かされることがあります。それが「むし歯」です。

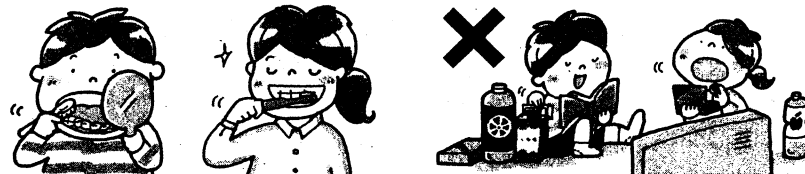
むし歯を予防するためには、毎日しっかりと歯をみがき、甘いものを食べ過ぎないようにすることが大切です。

むし歯にならないようにするためには

むし歯をつくるミュータンス菌は「砂糖」をえさにして、歯を溶かす酸を作ります。ですから、お菓子などの砂糖が多く入った食べ物を食べ過ぎないようにしましょう。

また、ミュータンス菌がいる「歯こう」が歯の表面につくと、歯みがきをしないと落ちません。歯ブラシの毛先を歯にしっかりと当てて歯こうを落としましょう。

むし歯は時間がたつにつれて進行していきます。それを防ぐには、甘いものをだらだらと時間をかけて食べないこと、毎日しっかりと歯をみがくことが特に重要です。

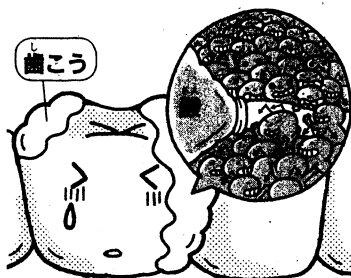


どうしてむし歯になるの？

むし歯の原因となるミュータンス菌は、ふだんからみんなの口の中（歯の表面）にもいて、数が少なければ悪さをしません。

しかし、甘いものを食べればかりいと、ミュータンス菌は、甘いものに入っている砂糖をえさにして、歯の表面に「歯こう」と呼ばれるすまかを作って仲間を増やします。

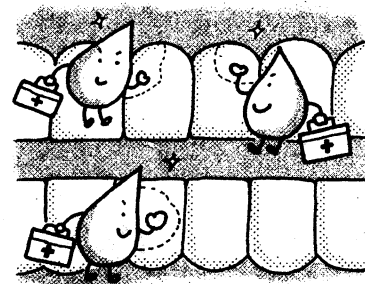
歯こうを歯みがきでしっかり落とさないと、このミュータンス菌が酸をつくって歯をとかして「むし歯」になります。



むし歯は自分で治せるの？

初期のむし歯（C0）の場合、ミュータンス菌のえさとなる甘いものを食べ過ぎないようにし、毎日しっかりと歯をみがいて歯こうをためないようにすることで、だ液が歯の表面の溶けた部分を修復し、元の健康な歯に治してくれます。

しかし、C1まで進行すると、だ液の力では治せなくなるので、歯医者に治してもらう必要があります。



むし歯が進行すると...

