

ほけんだよい

家庭数配付

札幌市立清田緑小学校
保健室 No. 6
令和7年(2025年)
10月31日(金)

先日の雪には驚きました。いよいよ冬が間近に迫り、車の運転にはとても気を遣います。朝早い時間は道路が凍結している日もあるようで、通勤途中には事故に遭っている車も時々見かけます。どんなに歩行者がルールを守っていても、車のスリップや運転手の不注意などで事故が起き、歩行者が巻き込まれてしまうこともあるので、運転する側はより慎重に、登下校中の子どもたちには、周囲に気を配って歩くように注意を促していきましょう。

学習発表会が近づき、器楽演奏や合唱が校内に響いています。学習発表会の取組は、得意不得意、好き嫌いなどなど、いろいろな気持ちが見え隠れしますが、子どもたちはそれぞれ、自分の頑張れるところで一生懸命練習しています。本番まで2週間。インフルエンザの流行も心配されますが、無事に当日を迎え、練習の成果をたくさんの方々にご覧いただけますように。



きよたみどい かぜ情報

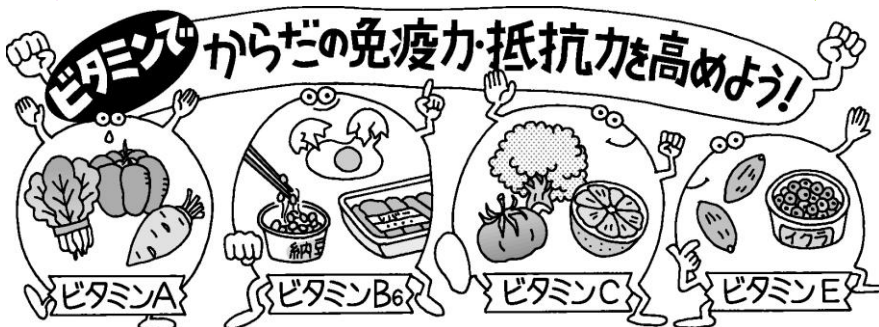


今シーズンは、インフルエンザの流行入りがずいぶん早くなりました。また、例年では幼稚園や小学校からだんだん中学・高校へと流行が移っていくことが多いのですが、今年は高校の学校閉鎖が早く、その後中学校、小学校へと罹患の年齢が下がってきているようです。全市的にはもちろん、清田区内でも閉鎖の措置を取っている学校が出ています。

清田緑の子どもたちは今のところ元気にはしていますが、油断はできません。手洗いうがいはもちろん、体を冷やさない服装の工夫や、食事、運動、睡眠など基本的な生活習慣をキープして免疫力を高め、感染症予防を心がけましょう。

かぜをひいたと思ったら

- 水分を多めにとる
- こまめなうがいで のどにうるおいを
- 咳が出るときはマスクを
- 服装に配慮(下着の着用・脱いだり着たりしやすい上着)を
- ハンカチ、ティッシュを忘れずに



かぜを防ぐのも、ひいてしまったかぜを治すのも、どちらも体に備わっている免疫力・抵抗力の働きです。

ビタミン類には、これらの力を高める効果があります。毎日の食事の中で、バランス良く取り入れられるといいですね。

声を出して笑うことも、免疫力・抵抗力を高める効果がありますよ。



11月8日は「いい歯の日」です。

むし歯や歯周病から歯を守るための「はみがき」、毎日できていますか？食事のとり方や食べ物の種類によって、歯を丈夫にしたりむし歯を防いだりすることもできます。



むし歯をつくる3つの要素

たくさん噛む噛む食生活！

☆歯をきれいにする食べ物

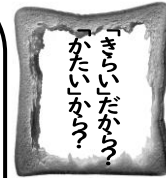
食物繊維が豊富なもの
⇒歯の表面の汚れをこすり取る

酸味のあるもの
⇒唾液を出して、歯に汚れをつきににくくする

☆むし歯になりにくい食べ方

よく噛んで
⇒唾液の分泌が多くなり、歯が守られる

おやつは、時間と量を決めて
⇒だらだらと食べるのを防ぐ



やわらかなものを好む食生活への変化により、「噛む」回数が減っていると

いわれています。

「よく噛む」ことは、食べ物のおいしさを十分に味わうことだけでなく、顎をしっかりと使うので、顎の発達にもつながります。



★注意が必要な食べ物

糖分が多く、歯に汚れが残りやすいもの

食べ物 & 食べ方

★むし歯になりやすい食べ方

流し込んで食べる
だらだら食べる
寝る前に食べる

ミュータンス菌はいつも口のにいる常在菌

口の中が清潔な時は害はないですが、不潔になるとむし歯だけでなく、歯周病や口臭などの原因になります。

むし歯菌
ミュータンス菌

むし歯はできる！
むし歯はできる！
むし歯はできる！

歯の質

むし歯になりやすい人
なりにくい人
歯の質（強さ）は人それぞれ

自分の歯の質にあわせたハミガキをすることが大切です。



健康な永久歯をつくるには、大きくて丈夫な顎が必要です。

食べ物の素材を生かし、「かたい」ところも上手に取り入れて、適度な噛みごたえを



「噛むを捨てる」はダメ

食事に取り入れましょう。

むきすぎ・切りすぎ・捨てすぎが、「噛む」チャンスをうばいます。

「かたいは噛むのじゃまですか」



よく噛むことでいいこといっぱい！



雪が降った次の日の、子どもたちのつぶやき。

「今年って、秋あった？せっかく紅葉がきれいなのに、雪ですぐに枯れちゃいそう。」

「今朝、霜柱見つけたよ。踏んだらサクサクっていい音がするんだよね。」

雪の季節が近づいて、「寒い・・・」「除雪か・・・」となんとなく前向きになれない大人たちと違って、子どもたちはわくわく、そわそわ。楽しみを見つけるのが上手だなあとします。半袖姿の子に「寒くないの？」と声をかけると「暑い!!」と即答。代謝がいいのですね。うらやましい。そんな子どもたちから、毎日元気をもらっています。

