



ほけんだより 11月

令和3年11月11日(金)

調布市立第一小学校

校長 川島 隆宏

養護教諭 村上 敏子

ぴかぴかの歯を目指そう！



11月8日は118(いい歯)の日でした。

第一小学校では、10月に学校歯科医の船田先生と歯科衛生士さん6名をお招きして、歯磨き指導を行いました。例年、3年生とひまわり学級対象に行っていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で3年ぶりの開催となりました。歯のクイズに取り組んだり、歯科衛生士さんから正しい歯磨きの仕方を習ったりして、「今日からがんばるぞ!」とやる気満々の子供たちでした。

授業を終えての感想

1か月に1回ハブラシをかえることを知ってびっくりしました。つま先・かかと・わきをきちんと使って歯をきらきらにしたいです。(AH)

歯ブラシのとくちょうがよく分かったし、歯こうはすごくこわいのを知って、これからちゃんと歯みがきをつづけてせいけつな歯にしたいです。(KH)

前はゴシゴシと音で強くしていたので、これからはシャカシャカと音がなるようにしてみがきたいです。(NY)

歯はダイヤモンドよりは柔らかくても鉄よりかたいんだということが分かりました。(OR)

ハブラシにも体があるということが分かりました。しっかり歯にあったものでみがきたいです。(TR)

前よりももっとていねいに歯をみがこうと思いました。プラーク・おく歯などをていねいにとることを意識してみがこうと思いました。(IS)

正しい磨き方がよく分かったのでこれから歯をよくみがいて大人まで歯を守りたいです。(SM)

いろいろなやり方が分かってうれしかったです。つかれて歯をみがかないときがあるので、その日もちゃんとみがこうと思います。あまいものが好きなのでひかえてむし歯をよぼうしたいです。(MY)

太陽の力ってすごい！

11月になって気持ちのよいお天気が続いています。朝起きた時に太陽の光を浴びたり、ぽかぽかと日差しの中でひなたぼっこをしたりすると「気持ちいいな～」と覚めることも多いと思います。実はその感覚は、科学的にも正しいのです！

たとえば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがあることから、不眠症の改善にも役立つと知られています。

ポイントは1日30分以上浴びること。できれば、散歩やジョギングなど軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。



あき けんこう いしき せいかつ 秋もしっかり健康を意識した生活を



かんたん さ はげ
寒暖の差が激しいので、
い ふく き おん ちようせつ
衣服で気温の調節を



しよくよく あき た
食欲の秋だけど、食べすぎに
ちゆうい えいよう
注意して栄養バランスよく



は や ふゆ
かぜの流行りやすい冬に
そな たいりよく
備えて体力をつけておこう

工夫がいっぱい！はみがきポスター

1学期に歯磨きポスターの募集を行い、7名の児童が参加して、その中から調布市医師会から3名表彰されました。どのポスターも歯の大切さを伝えるための言葉かけや絵が工夫されていて、学校歯科医の船田先生からも「上手だね！」「すごいね！」と褒めていただきました。今後も、歯の健康と歯磨き意識を今後も高めていけたらと思います。

