

ほけんだより



2023年11月1日
町田市立南成瀬小学校
校長 吉成 美紀
養護教諭



風が冷たくなり、だんだんと日が短くなっています。本格的な冬はもうすぐそこです。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」と言います。澄んだ秋空とやわらかな日差しのもとで、紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、体調を崩さないようにしましょう。衣類を上手に重ねることで、中に空気の層ができて暖かく感じることができますので、下着は必ず着るようにしましょう。

本校ではインフルエンザの流行は落ち着いていますが、中学校ではかなり流行していて、学級閉鎖や学年閉鎖をしている学校も多数あります。感染症対策に有効な手洗いをしっかりと行い、適宜マスクを着用して、感染症にかからないよう対策をしっかりとしていきます。



<学校保健委員会（子供の健康を考える会）について>

下記の通り、学校保健委員会（子供の健康を考える会）を開催いたします。今年度は、2025年度の統合に向けて、南第二小学校と南成瀬小学校合同で行います。

今回は、眼科学校医の椎名先生を講師にお招きして、「色覚異常」をテーマにお話をさせていただく予定となっております。ぜひ、多くの方のご参加をお待ちしております。

ご参加される方は、フォームにて申し込みをお願いいたします。締め切りは12月8日（金）とさせていただきます。フォームでの回答が難しい場合は、連絡帳等でお知らせください。よろしくお願いいたします。

- 1 日 時 2023年12月22日（金） 15時00分～16時15分
- 2 場 所 南成瀬小学校 体育館
- 3 内 容
 - (1) 学校長あいさつ 南成瀬小学校 吉成 美紀 校長
 - (2) 学校医紹介
 - (3) 講演 「色の話」 眼科学校医 椎名 一雄 先生
 - (4) 質疑応答
 - (5) 終わりの言葉 南第二小学校 隅田 克思 校長



こちらのQRコードからフォームにお入りください。

11月8日は「いい歯」の日

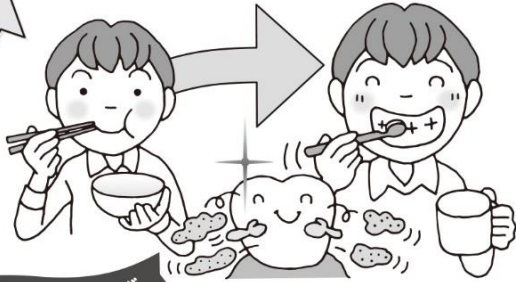
今日から
できる!

歯

に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

校内での流行は落ち着いてますが、市内の学校ではインフルエンザの流行が見られますので、感染拡大防止のため、歯みがき月間は中止となりました。給食後の歯みがきはできませんが、ご家庭での朝晩の歯みがきはしっかりと行い、歯と口の健康について考える機会としていただけたらと思います。

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。開いた毛先では、きちんと歯に当たらず上手にみがくことができません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力が弱まります。歯ブラシを裏側から見て、横から毛先が見えたら交換のサインです。1か月に1度が交換の目安です。この機会にぜひチェックしてみてください。

一生使う大切な歯。毎日の歯みがきに加えて、歯医者さんでの定期的な歯科検診がおすすめです。