



ほけんだより



令和2年度
第9号

令和2年11月10日
喜界町立早町小学校
保健室

暑かったり肌寒かったりして、衣服の調節が難しい日が続いています。学校の中でも鼻をすすったり、のどの痛みを訴えたりする児童もいます。お子様の御家庭での様子はいかがでしょうか？

来週からは、12月のロードレース大会に向けた試走も始まります。早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整え、練習に参加しましょう。

11月の保健目標

心の健康について考えよう



心の健康と生活リズムについて

早町小学校の児童は、あまり保健室を利用しません。けがや体調不良の応急手当が1件もない日もあります。児童には、私は「暇そうな先生」に見えていることでしょう。養護教諭にとって、応急手当に追われないというのは本当にありがたいことです。

しかし、「保健室利用がない＝元気」とは必ずしもいえないと感じる部分もあります。児童の様子を見ていると、「心の健康」に関することが気になっています。

- ・ あいさつをする声や表情にハリがない。
- ・ 1時間目の授業から机に伏せている。
- ・ 宿題をしていないことや忘れ物の指導で1日が始まる。
- ・ ぼんやりしていて、周りの様子が見えていない。
- ・ 給食を食べて、昼休みからようやく活発になる。



「ストレス社会」という言葉が浸透し、心の健康に影響しているのは心理的なストレスと思われがちです。しかし、心の健康は「心」だけでは解決できないこともあります。特に子どもの場合は、「空腹」や「睡眠不足」が「心の不調」として現れやすいと実感しています。

「どこか上の空」、「些細なことでイライラしている」、「宿題や家の手伝いを後回しにする」など心の健康で気になるサインがあれば、原因を探ると同時に、食事や睡眠などの生活リズムにも注目してみましょう。

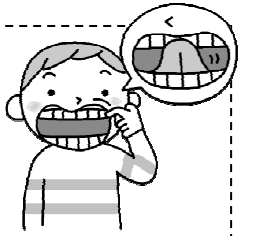
あなたの歯と口は健康ですか？

歯と口の健康には、単に「むし歯があるかないか」だけでなく、歯周病や歯の生えかわりによるトラブル、あごの発達、姿勢、呼吸など、たくさんのことが関係しています。そして、歯と口の健康状態は、全身の健康にもつながっています。お家の人と一緒にチェックしてみましょう。

【歯と口の健康に関するチェックポイント】

ポイント①：歯垢や歯石、むし歯はありませんか？

- 歯をみがいても取れない汚れや色がついていませんか？
- 歯を舌先で触ったときに、ぬるぬるするところはありませんか？
- 歯の裏側に歯石は付いていませんか？
- 歯がズキズキと痛む、食べ物や飲み物がしみるといったことはありませんか？



ポイント②：よくかんで食べていますか？

- あまりかまなくても食べられるものばかり食べていませんか？
- 食事のときに、飲み物で流し込むくせはついていませんか？
- ご飯やパン、野菜や肉、魚などをバランス良く食べていますか？
- おやつの量と時間は決めていますか？



ポイント③：口呼吸になっていませんか？

- 「口が開いているよ」と周りの人に言われることはありませんか？
- 口の中がカラカラにかわいたように感じることはありませんか？
- 鼻がつまることがよくありますか？
- 眠っているときに「いびき」をかいていることはありませんか？



11月8日 歯の日

～保護者の皆様へ～

喜界町学校保健会より、子どもたちの歯と口の健康増進のために、11月8日の「歯の日」に合わせて歯ブラシが届きました。全児童に1本ずつ配付しています。

ぜひ、毎日の口腔ケアに活用してください。

