



給食後の歯みがきが始まります

夏休み前の集会でも校長先生からお話がありましたが、8月から給食後の歯みがきが始まります。

中学生のこの時期は、乳歯から永久歯への生えかわりが完了し、新たに第2大臼歯という歯が一番奥に生えてくる時期なのです。生えたての歯は、赤ちゃんと同じでとても弱く、すぐにむし歯になってしまいます。

歯科検診の結果からも、学校として食後の歯みがきの習慣をみなさんに付けてもらいたいと考えました。一生使う永久歯をずっと長持ちさせるために、今のうちから、食後の歯みがきを始めましょう。

歯ブラシ・コップを用意してください

- 強制ではありません。まずはみがきたい人だけ歯ブラシとコップを巾着などに入れて持ってきてください。衛生面から毎日持ち帰りましょう。
- 使える手洗い場は、自分の学年が普段使っている手洗い場です。ほかの学年の所や東六郷小学校の所は使用できません。

中学生・高校生はこんなことに疑問を持っています (日本小児歯科学会HPより)

Q : なんとなく口の中がにおう感じがします。何が原因ですか？また、においを取るにはどうしたらよいですか？

A : 原因には歯みがき不十分、歯肉炎、むし歯、口呼吸(鼻で呼吸せず、口を常に開けて呼吸すること)、唾液の分泌不足等があげられます。また、朝起きてすぐの時は口臭が強くなります。対策としては歯みがきを丁寧なすることと、むし歯がある場合は早めに治療することです。

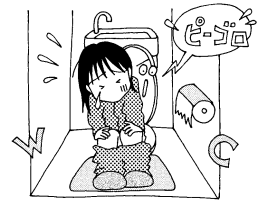
Q : 上下の前歯の歯ぐきが全体的に腫れています。むし歯はありません。原因は？治療方法は？

A : 思春期になるとホルモンのアンバランスによって歯ぐきが腫れる思春期性歯肉炎というものが起こることがあります。さらに不十分な歯みがきにより歯垢や歯石がたまって歯垢中の細菌の内毒素により歯肉に炎症が起き、血管の拡張などにより赤く腫れてきます。歯垢を歯みがきで落とすこと、歯ぐきのマッサージをすること、歯石を歯科医でとってもらうこと、だらだら食べないことが大事です。またやわらかいものだけをとらず、歯ごたえのある食品をよくかんでとることをお勧めします。(こうすることで唾液がたくさん出てくれます)

夏休みは
楽しかった？
何をした？

授業が始まりました

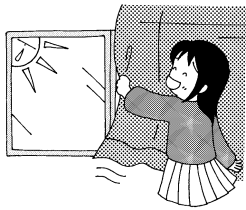
3年生は20日から、1・2年生も21日から学校生活が始まりました。21日は午前授業で、集会と2時間のテスト、学活だけだったのですが、それでも保健室には朝から体調不良を訴えて来る人が何人も見られました。(特に多かったのがお腹が痛い、下痢・便秘をしている、という人たちです。)



先週は涼しかったのに、今週になって急激に暑さが戻ってきたこと、夏休み中ののんびりした生活から学校生活に体がまだ慣れないことなどが原因ではないかと思えます。

残暑が厳しく、規則正しい生活習慣が崩れてしまっているこの時期は、熱中症の危険も高まります。規則正しい生活を心がけ、一日も早く学校生活のリズムを取り戻したいですね。

9月1日から 生活習慣チェックを行います



昨年度から始まった生活習慣チェックですが、今年は小学校も一緒に、年に2~3回行います。生活習慣チェックは単に睡眠時間や食事の内容、運動時間を調べるのが目的ではありません。

生活習慣チェックで改めて見つけた良いところはどんどん伸ばし、改善が必要なところは少しずつでいいので改善する。大きな目標があるけれど今すぐ実現は難しいところもスモールステップで少しずつステップアップする。

それによって、部活も勉強も一生懸命がんばることができるようになりますし、心も体もたくましく成長していくことにつながるのです。

先生の願いは「**自分の生活を自分でデザインし、将来の夢や目標に向かって進んでいく人間になってほしい**」ということです。とても大きな願いですが、将来の自分は、今の自分の小さな積み重ねによって作られると思っています。

詳しい記入の仕方などは、生活習慣チェックの期日が近くなったらお渡します。集計は保健委員の皆さんが行うので、しっかりきれいな字で記入してくださいね。

保護者の方へ

要保護・準要保護のお子さんのご家庭で、9月から医療券を使用したいご家庭は、学校までご連絡くださるようお願いいたします。現在医療券を使用していて引き続き治療が必要な場合もご連絡ください。(現在使用中の医療券は有効期限が8月31日までとなっております)