

# ほけんだより

仙台市立坪沼小学校  
仙台市坪沼幼児学園  
第10号  
平成24年11月1日



## ～ 11月の保健目標～

### ★命の尊さ<sup>とうと</sup>について考えよう

今月の保健目標は、「命の尊さについて考えよう」です。

『命』とは、広辞苑によると「生命」「一番大切なもの」とあります。

先日は、社会学級主催の佐藤美佐子さんの『こころ』コンサートでも命の大切さについて深く考え、心に刻まれたひとときになったのではないのでしょうか。ご家庭においても、この機会に命の誕生や大切さ、尊さについてぜひお話してみてください。



## 小学校では『命』や『性』に関するこんな授業があります！！

### 2年生では・・・

- ・生活科「あしたへジャンプ」で、自分自身の成長を振り返り、多くの人々の支えにより自分が大きくなったこと、自分ができるようになった（役割が増えた）ことなどから、これまでの生活や成長を支えてくれた人々に感謝の気持ちと生命の誕生について学習する予定です。

### 4年生では・・・

- ・保健「育ちゆく体とわたし」で、思春期に起こる体の変化と個人差・性差、二次性徴（初経・精通）の発現について学習しました。



#### ① 「変化してきたわたしの体」

入学してからの身長伸びをグラフにしました。発育のしかたには、個人差があることを理解するとともに、自分と友達との違いについて知ることができました。



#### ② 「大人に近づく体」

思春期におこる男女の「体の外見上の変化と違い」を学習しました。

また、身体の変化は誰にでも起こること、個人差があることを知り、自分のこれからの体の変化に見通しを持ちました。



#### ③ 体の中で起こる変化

思春期に起こる「初経・精通のしくみ」と「心の変化」を学びました。



11月8日は、1(い)1(い)8(は)と読めることから『いい歯の日』になりました。子どもから大人、お年寄りまで一生使う歯の健康について考える日です。



## 《 歯の役割 》

### ① 食べ物を噛む

歯の一番重要な役割は、食べ物を噛むことです。食べ物を、きちんと噛んで食べることで、私たちの体は栄養を取り入れています。よい歯でよく噛むことが健康の第一歩です。

### ② 発音を助ける

歯にも唇や舌と同じように発音を助ける役割があります。歯が無くなると、歯の間から空気が漏れてしまって、発音がうまくできず、相手にも聞き取りにくくなります。

### ③ 顔の形を整える・表情をつくる

子どものときにむし歯が多かったり、歯並びが悪かったりすると大人になってから、あごの発達や顔の形に悪い影響を与えます。きれいな歯は、相手により印象を与えます。

### ④ 健康を助ける

歯が悪くなると、噛み合わせが悪くなって頭が痛くなったり、姿勢が悪くなることで肩こりやよく眠れなくなったりするなどの健康障害が出てくる場合があります。

## オール8020をめざそう

「8020」というのは、「80歳で自分の歯を20本」という健康目標です。

自分の歯がたくさん残っているほど、年をとっても元気に暮らすことができます。

でも、実際に「8020」の人は4人に1人。自分の歯の数の平均は9.8本で、目標の半分以下です。\*

「8020」には、若い時からの積み重ねが必要です。みなさんが80歳になるころには、「8020」があたりまえになっているように、毎日、ていねいに歯みがきをしましょうね。

※厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査」

## 《 歯科検診後の治療完了状況 》

6月に行った歯科検診の結果、歯科受診をお勧めした園児・児童は、9名(幼児学園2名、小学校7名)いました。現在、歯科受診済報告書がまだ届いていない人が5名(幼児学園1名、小学校4名)おります。今、治療中の方もいるかと思いますが、ぜひ早めに受診・治療をしていただきますようお願いいたします。

また、歯科かかりつけ医を持ち、半年に一回は定期検診を受けるようにしましょう!!