

令和6年11月1日
港区立高輪台小学校

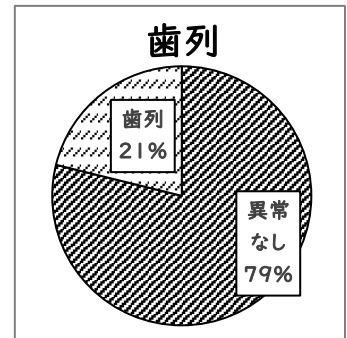
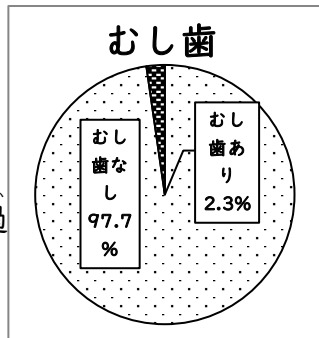
11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなりました。

冬になると様々な感染症が流行します。「手洗い・うがい」「換気」は自分でもすぐにできる予防法ですね。それに加えて、実は、歯みがきも有効だということを知っていますか？ウイルスは鼻やのどに貼り付いて体の中に入り仲間を増やしていきます。口の中にある段階で歯みがきをして取り除けば感染しにくくなるのです。いつもの予防にプラスしてこまめに歯みがきをしてみましょう。

季節の変わり目は、疲れがたまりやすく、けがをする人や体調を崩す人が多いです。衣服の調節をしたり、温かいものを食べたりして体調管理を行い本格的な冬に備えましょう。

秋の歯科検診を行いました

むし歯のある人は、本当に少なく、とてもきれいでした。歯列については、矯正をしている人もたくさんいましたが、矯正をしている人以外で、このような状況でした。歯列の21%は経過観察と要受診を合わせた割合です。



【保護者のみなさんへ】

10月19日に学校保健委員会を行いました

4年生の児童と一緒に、歯科校医の鈴木一行先生から、歯並びについての話を聞きました。児童向けの話でしたので、魚釣りが趣味の先生らしくご自分で釣った魚の歯を模型にしたものをお持ちいただき、人間の歯だけではなく、魚の歯を見ながら楽しく話を聞くことができました。

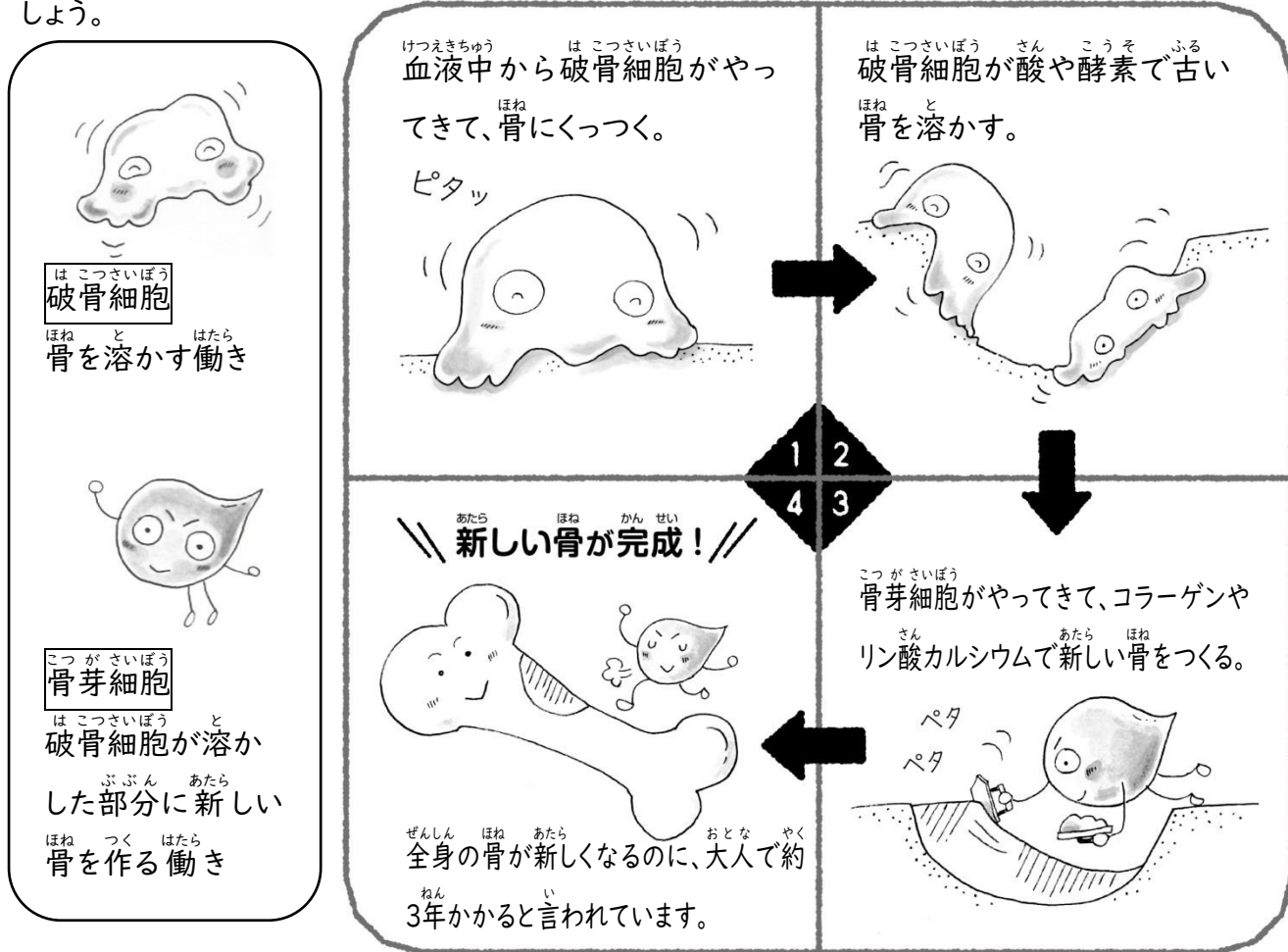
児童からの感想を読むと「歯並びの大切さを感じました。魚の歯の様子や歯の磨き方もわかって勉強になりました。」や「昔の人は、固いものを食べて歯が強くなっていていたので僕たちも歯を強くしたいです。」「歯並びが大切だとわかった。歯並びが悪いとむし歯になりやすいなど、いろいろ教えてもらってうれしかった。」など今後につながるような感想がたくさん書かれていました。

永久歯は生涯付き合っていく大切なものです。歯並びについて、心配なことがある場合は、かかりつけの歯科医院で相談されることを、お勧めいたします。食べることは生きることです。生涯、自分の歯でおいしいごはんを食べられるよう学校でも歯科指導を続けていきたいと考えています。ご家庭でも日々のお声かけをよろしく願います。



骨は日々、新しくなっている

骨は毎日、新しくなることで、強く大きくなっていきます。どんな仕組みで新しくなるのか見てみましょう。

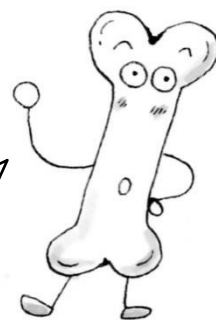


カルシウム不足になってしまうと・・・？

破骨細胞が骨を溶かしたあと、骨芽細胞がうまく骨をつくれません。そうすると骨がスカスカになってしまいます。

カルシウムを多く含む食材は？

チーズ、牛乳、小魚、ヨーグルト、小松菜などです。



①運動をする。

ほかにもこんなことで骨が強くなります！

②カルシウムの吸収をうながすビタミンDをとる。→鮭や干しいたけなど

③骨作りをうながすビタミンKをとる。→ほうれん草や小松菜、納豆など

丈夫な骨を作るには、好き嫌いなく何でも食べて、外で元気に遊ぶことです。大切なからだを支えている骨を丈夫にしましょう！！

保護者の皆様へ

区の方から、アタマジラミが発生した際、保護者に学校へ知らせるよう周知する旨の通知がありました。アタマジラミが見つかった際は、学校へ連絡をお願いいたします。