すこやか通信 11月号

～11月8日はいい歯の日です～

武生東小学校
R８．１１．６

11月８日は「いい（11）歯（8）」の語呂合わせから、「いい歯の日」とされています。歯はおいしくごはんを食べたり、友達と楽しく話をしたり、すてきな笑顔をつくるために欠かせない、大切なものです。5月に歯科検診がありましたね。歯医者さんで診てもらう必要のあった人は、もう歯医者さんに行ったでしょうか。治療がまだ終わっていない人は、早めにすませるようにしましょう。また、食後の歯みがきをわすれず、ていねいにみがいて、むし歯を予防しましょう！

いい歯のために プラークコントロール!



プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。

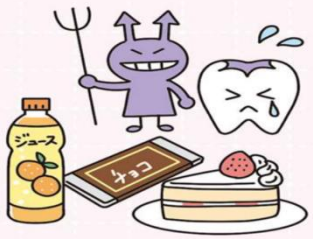


歯石になると歯みがきでは取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。

むし歯になりやすい生活

自分がむし歯になりやすい生活をしていないか、チェックしてみましょう。当てはまることが多い人は注意して、少しずつ自分のくせを直しましょう。

- ☐ おやつ（甘い物）を食べる回数が多い
- ☐ 清涼飲料水を１日に何回も飲む
- ☐ ものをよくかまないで食べる（よくかむと、歯を守る唾液が出る）
- ☐ 食事のあと（特に寝る前）に歯をみがかない



メディアコントロールマスターになろう！

９月 29 日から 10 月３日に、メディアコントロールの取組を実施しました。みなさん、自分の立てた目標は達成できましたか？5日間、すべて〇がついた人は、全校で 47人（約26 %）でした。

メディアを使うこと自体が悪いわけではありません。使いすぎたり、使い方が悪かったりすると、視力の低下や、やめたくてもやめられなくなってしまう“依存症”など、健康への悪影響があります。お家の人と話し合ってルールを決めて、上手にメディアと付き合っていくことができるといいですね。

寝る前の幸せルーティーン

一日の疲れを取るために、寝る前にこんな過ごし方がおすすめです。

- 一日の中でよかったことを思い出す
- 明日の朝ごはんを考える
- スマホを OFF にして、ボーっとする
- ストレッチでからだをほぐす
- 静かな音楽を聴く
- 草原や海など自然の風景を思い浮かべる

そのときの気分に合わせて選ぶのもありですが、好みの方法を選んで毎日のルーティーンにするのもテキです。習慣化することで、心が落ち着きやすくなるからです。

明日はどんな一日になるでしょうか。夜のステキなひとときで、元気に明日を迎えましょう。

保護者の皆様へ

先月はメディアコントロールの取組へのご協力、ありがとうございました。デジタル機器が身近な存在だからこそ、各ご家庭でルールを話し合い、心身の健康を守ることができるように、メディアとの上手な付き合い方を考える機会をつくっていただけたらと思います。

11月には視力検査、体重測定を実施します。実施後、成長の記録を持ち帰りますのでご確認ください。視力が B 以下のお子様は一度眼科を受診されることをおすすめします。