

運動会も終わり、紅葉の楽しみな過ごしやすい季節になりました。昼夜の寒暖差が大きい時期です。腹痛や気持ち悪さを訴える人も増えてきています。体やお腹を冷やさないように、脱ぎ着のできる服装で調節して、元気にすごしましょう！

今月の保健目標 目を大切にしよう めめ

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



運動で脳が活性化!?



ベートーヴェンは歩きながら作曲し、ステイブ・ジョブズは散歩をしながらアイデアを考え、村上春樹は毎日10km走って小説の構想を練るそうです。運動で脳が活性化することは、実際に分かっています。

短期的な効果

血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養がたくさん届く。

長期的な効果

筋肉が運動時に分泌する物質によって脳の神経細胞の生成が促される。

心拍数が少し上がるくらいの軽めの運動でも効果があるそうです。暑さもやわらぎ、体を動かしやすいスポーツの秋、自分に合った形で体を動かしてみてくださいね。

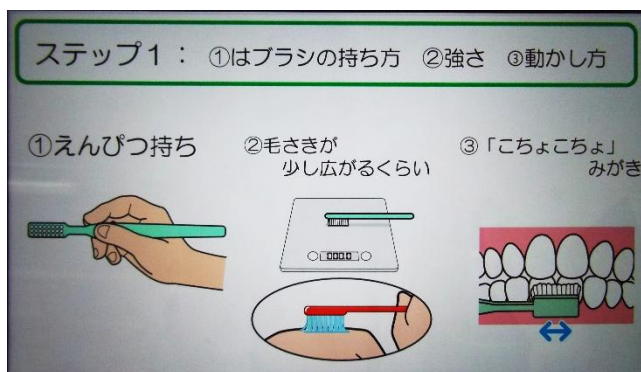


発育測定時に、各学年のテーマに合わせて保健指導を行いました。ご家庭でもお子さんと一緒にお話をいただければ幸いです。

◎1年生は、「歯の王様をむし歯から守ろう」をテーマに、むし歯のでき方や第一大臼歯の正しい磨き方についてお話ししました。



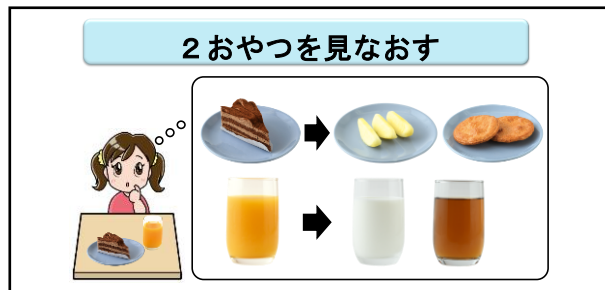
◎3年生は、「ハブラシを上手にを使って磨こう」をテーマに、歯磨きの3つのポイントと磨き残しの多いところの正しい磨き方についてお話ししました。



◎5年生は、「おやつの食べ方を考えよう」をテーマに、むし歯になりやすいおやつの特徴とおやつ選びのポイントについてお話ししました。



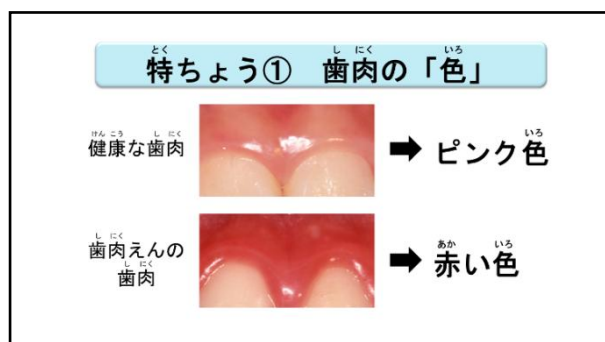
◎2年生は、「それぞれの歯のはたらきとむし歯菌から歯を守る方法を知ろう」をテーマに、前歯・犬歯、奥歯のはたらき、動物と人間の歯の違い、むし歯菌から歯を守る4つのポイントについてお話ししました。



◎4年生は、「生え変わる歯について知ろう」をテーマに、生えかわりの様子や、この時期にむし歯ができてやすいこと、むし歯の影響についてお話ししました。



◎6年生は、「歯と口の健康について考えよう」をテーマに、歯周病が起こる仕組み、歯周病の特徴、歯周病を防ぐ方法についてお話ししました。



上記のお話に加えて、全学年にフッ化物洗口についてお話ししました。フッ化物洗口の効果を実験動画で見たり、実際に1分間の動画を見ながら口の動きだけ練習したりして、子どもたちもフッ化物洗口に興味をもってくれた様子でした。



■夏休み歯みがきカレンダー すてきな作品がたくさんありました！■

たくさんの方が夏休み前に配布した「夏休み歯みがきカレンダー」に色を塗って保健室に提出してくれました。素敵な作品の一部をご紹介します。

これからも丁寧に歯みがきをして自分の歯を大切にしてほしいと思います。

