

# ほげんたより11月

No.8

令和元年11月1日  
桐生市立川内小学校  
保健室

校庭の木々も少しずつ色づいて、秋を感じる季節となりました。秋空の下、持久走大会にむけて、元気いっぱい走っている子がたくさんいます。本番に向けて今から体の準備もしましょう。まず、すいみんを十分とること、朝ごはんはしっかり食べること、特に、走るエネルギー源となるごはんやパンなどの炭水化物と、みそ汁やスープなどで水分をしっかりとってください。最後までがんばれるよう、保健室から応援しています。



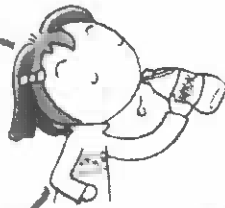
## むし歯のあの子のヒミツは…

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていた

Aさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶をよく飲んでいるよ



甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。

おやつは？

甘いものは少ししか食べないよ。  
食べる時間は3時に決めているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

歯みがきは？

ごはんを食べたらいつもみがいているよ。  
特に寝る前はしっかりみがくよ



むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

かむ回数？

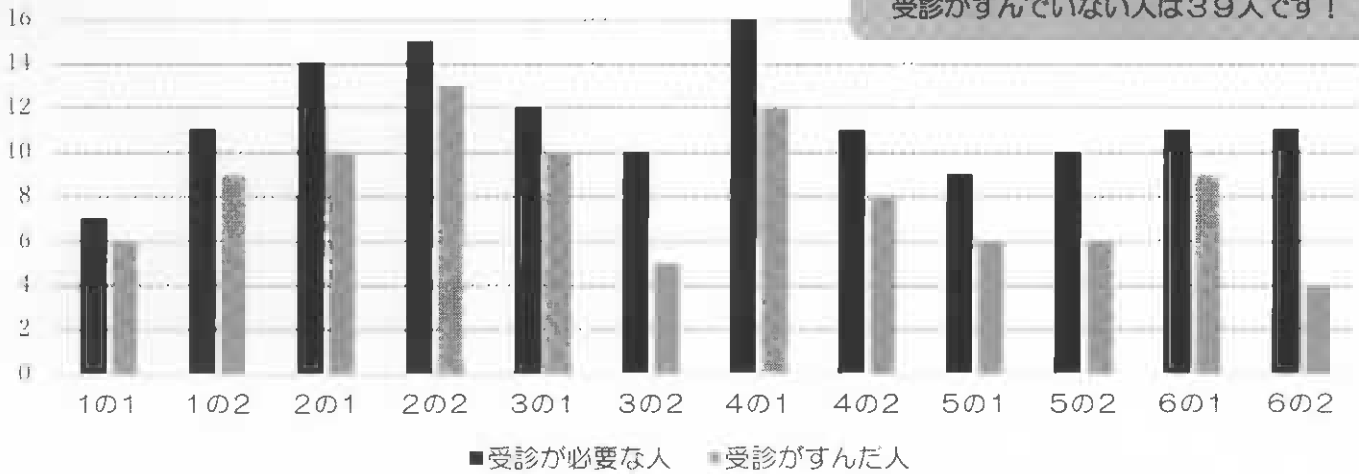
ひとくち30回以上かむようにしているよ



よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。

## 歯科受診状況

全体の受診率は72.4%  
受診がすんでいない人は39人です！



未受診者には、再度おすすめをお渡しします。早期に受診するようお願いいたします！

～ おうちの方へ ～

## 眠っている時間は大切な時間・・・

睡眠中に成長ホルモンが分泌されていることはよく知られています。成長ホルモンは体を成長させるだけでなく、組織を修復させる働きもあります。また、甲状腺ホルモンも分泌され、脳神経の修復・成長、認知症の原因物質を含めた老廃物を除去します。睡眠中は記憶や感情も整理され、学習や運動が定着します。脳や体はその機能を発揮させるための様々なメンテナンスが、睡眠中に行われるのです。



睡眠がたりないと、生活リズムが乱れるだけでなく、勉強や運動の定着がうまくいかなかったり、感情の整理が行えず落ち込んだり、イライラしたり、将来的には生活習慣病や認知症になるリスクも高まります。

社会の夜型化によって、子供たちの生活も変わってきています。インターネットやゲームなどによる睡眠不足も心配です。最近ではオンラインゲームで深夜のイベントがあり、参加している子供がいることが問題になっています。お子さんは大丈夫ですか。ご家庭でも睡眠の大切さについて話題にし、十分な睡眠がとれるよう、環境整備や声かけをお願いいたします。



## すくすくウィーク 11月5日(火)～11日(月)

『すくすく名人』を目指してがんばりましょう！ご家庭でのご協力をお願いいたします。