

ほけん通信

塩竈市立第一中学校
保健室
令和3年11月19日

今年も残すところ1か月余りとなりました。この時期は空気が乾燥し、かぜなどの感染症が流行しやすい時期です。昨年冬場に、新型コロナウイルス感染症罹患者が急増したのがまだ記憶に新しいと思います。今年は予防接種を受けた人も多いと思います。しかし、継続して予防対策をしていく必要があります。引き続き、登下校時からのマスクの着用や朝の検温チェックなど、お子様にお声掛けをお願いします。

歯科保健指導を行いました

11月8日は「いい歯の日」です。本校では毎年、11月に1年生を対象に歯科校医の先生をお招きし、歯みがき指導を実施しています。昨年は新型コロナウイルスの影響で中止したため今年は、昨年受けられなかった2年生と1年生を対象に実施しました。講師は、こぐえ歯科クリニック副院長の小久江由佳子先生です。1年生は11月4日（木）、2年生は11月18日（木）に、各クラス1時間ずつ指導してもらいました。

お話の中では、歯科医院の先生は、時間のある夜は10分くらいかけて丁寧に歯みがきしているということに、驚く生徒が多かったようです。「今日から自分も夜は時間をかけて磨こう!」という声も出てきました。また、お菓子や砂糖の多く入った飲み物を時間をかけてだらだら食べたりすることで、むし歯になりやすいという話もあり、間食の取り方についても考えさせられる内容でした。

授業後に生徒から多く質問が寄せられましたので、後日小久江先生から回答してもらう予定です。



歯科受診はお済みですか？

6月に行った歯科健診の結果、歯科受診が必要な生徒にはすでに受診をお勧めするプリントを配付しています。そのプリントには受診した後に提出する「歯科受診報告書」がついています。本日、まだ「歯科受診報告書」を提出していないご家庭には再度、受診をお勧めするプリントを配付しましたので、**一度歯科を受診していただくことをお勧めします。**

なお、すでに受診をされた場合は、お手数ですが、受診報告書にその旨をご記入のうえ、プリントをご提出ください。

歯科保健指導の授業で小久江先生が

少し触れた内容です！

ひみこの食育標語

ひみこのはがーぜ
——『よく噛む』8大効用——

The infographic features a central vertical slogan 'ひみこのはがーぜ' (Himiko's Chewing) with eight benefits branching out:

- 肥満予防** (Obesity prevention): Illustration of a person sweating.
- 言葉の発音ははっきり** (Clear pronunciation of words): Illustration of a person speaking.
- 歯の病気予防** (Prevention of dental diseases): Illustration of a tooth with a starburst.
- 胃腸快調** (Stomach and intestines in good condition): Illustration of a stomach.
- 味覚の発達** (Development of taste): Illustration of a person eating with a lightbulb idea.
- 脳の発達** (Brain development): Illustration of a brain.
- ガン予防** (Cancer prevention): Illustration of a person with a starburst.
- 全力投球** (Full effort): Illustration of a person cheering.

噛むことの効果について

- ★よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働き、食べ過ぎを防ぎます。
- ★よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります。
- ★よく噛むことにより口の周りの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかり開けて、話すとききれいな発音ができます。
- ★よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症予防に役立ちます。
- ★よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ★唾液中の酵素には発がん作用を消す働きがあります。よく噛んでがんを防ぎましょう。
- ★よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。
- ★力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわかきます。

歯ブラシをえらぶときは…



こんな歯ブラシがおすすめ！

ヘッドが大きいと
奥までうまくみがけません