

ほけんだより

令和2年11月1日
潮来小学校
保健室 No. 8

歯の汚れをしっかりと落とそう!

11月8日は、いい歯の日です。みなさんの歯は、いい歯ですか？
8月と9月に歯の検査を行いました。学校歯科医さんから、こんなお話がありました。

「むし歯はなくても、歯に汚れがついている人がたくさんいます！」

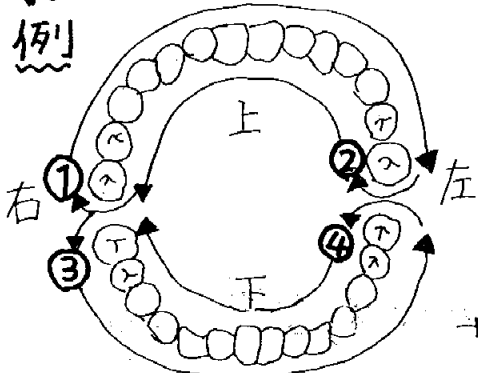


これは大変です!! セックくむし歯がはいのには、歯に汚れがついていては、やがてむし歯になってしまうかもしれません。

マスクをしていると、口で呼吸することが多くなり、むし歯さんから歯を守る「だえき」が少なくなるので、むし歯になりやすいそうです。しっかりと歯の汚れを落としてむし歯を防ぎましょう。

「みがく順番を決めてみよう!」

例



みなさんの歯みがきの様子を見ていると、同じ歯ばかりみがいている人が多いようです。「例」を参考に、みがく順番を決めてみがいて、みがきのこしがないようにしましょう。

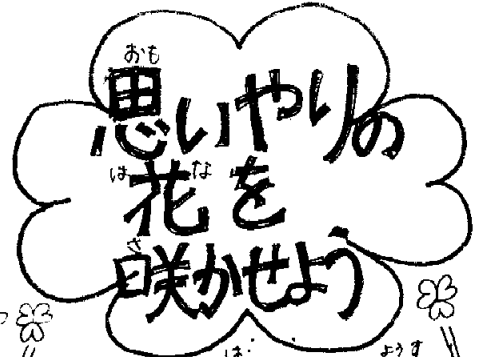
- ① 上の歯の外がわ → ② 上の歯の内がわ
- ③ 下の歯の外がわ → ④ 下の歯の内がわ

トイレがこまっています!!

トイレを見回ると、トイレットペーパーのくずがたくさん落ちたままになっているところがあります。自分が使った時にトイレットペーパーがちぎれてしま



たら、必ずひろってトイレに流しましょう。みんなが気持ちよく使えるトイレにしましょう。



みなさんの歯みがきの様子を見ていると、口や歯ブラシをすすいだ後、水を流して自分が使ったところをきれいにする人が増えています。次に使う人への思いやり! とてもステキですね。

からだのしくみ・からだのふしぎ

Q. 子どもの歯がぬけたときのおまじないって?

乳歯(子どもの歯)がぬけた時に、「上の歯がぬけた時は、床下へ、下の歯がぬけた時は、屋根の上に投げる」などと、お家の人から教えてもらった人もいるのではないでしょうか。これは、後から生えてくる大人の歯が「上の歯は下に、下の歯は上にちゃんと生えるように」という願いがこめられています。欧米には、ぬけた乳歯を枕の下に置いて寝ると、歯のようせいが集めにきて、代わりにコインを置いていってくれるという言い伝えがあります。ようせいは、きれいな歯しか持っていかけてくれるので「歯をきれいにしてほしい!」という願いがこめられているんですね。





おうちの方へ

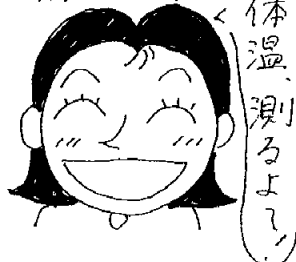


へ朝の体温チェック表についてへ

新型コロナウイルス感染症の予防対策として、毎朝、お子さんの体温チェックをお願いしています。チェック表を見ると、土日も体温の測定結果がきちんと記入されていて、朝の体温チェックが習慣になってきているお子さんもいるようです。しかし、一方では、10月に行われた1、2年生の遠足では、体温チェック表を忘れてきたお子さんが10人以上もいて、重要視されていはいいのではないかと、心配になりました。朝の体温チェックは、お子さんの健康を守るためにとても大切です。熱の有無だけでなく、検温をすることで、お子さんと会話をし、顔を見るので、健康観察にもなると思っています。遠足や校外学習などで校外に行く時には、人と接する時間が増えますので、いつも以上にお子さんの健康観察をしっかりと行い、体温チェックは、必ず行って下さい。

様々な場面で新型コロナウイルスに関する制限が緩和されてきていますが、学校では引き続き消毒や換気などを行い配慮していきます。ご家庭におかれましても、ご協力をお願いします。

いつ自分が新型コロナウイルスにかかってしまってもおかしくないという危機感を忘れずにいたいですね。



怒りの「6秒ルール」って？

怒りは、だれもが持つ自然な感情です。お子さんが、言うことを聞かなかったり、やることをやらなかったりしたときなど、怒りの感情が出てきてしまうものです。怒ったときによく言われているのは、「6秒ルール」です。腹が立ってカーッとなったとき、怒りのピークは長くても6秒と言われています。6秒の間は、アドレナリンが体内にめぐり、血圧も心拍数も上がり、冷静に判断が出来ない状態だそうです。この状態の時に何かしようとする、攻撃的に言い返したり、手を出してしまったりと、後悔することになってしまうので、6秒を上手に過ごすことが大切だそうです。

＜6秒を上手に過ごす方法＞

- 心の中で「ストップ」・「大丈夫!!」などと言う。
- 心の中で好きな歌を歌う。
- 心の中で好きな人の名前を言う。
- 深呼吸をする
- 100からある数を引いていく引き算をする
例: $100-3=97$ $97-3=94$ ……

など、いろいろな方法があるので、自分に合った方法で6秒を上手に過ぎて、怒りと上手に付き合いたいですね。

