



朝夕冷えこむ季節になり、すっかり秋らしくなってきました。体温調節ができるよう自己の体調管理に気をつけ、風邪をひかない体づくりをしてもらいたいと思います。「地域とふれあい 人につくす」の学校教育目標に向かって、元気にがんばってもらいたいと思います。



- ★ 目を大切にし、正しい姿勢で勉強しよう
- ★ 自分の歯のみがき方を見直そう

## 歯みがきセット再確認

歯みがきの時間では、鏡とデンタルミラーを使用しています。鏡が割れていたり、デンタルミラーがなかったり・・・児童によってさまざまです。鏡があると、自分の歯のどの部分がみがけていないかチェックができ、みがき残しが減ります。歯ブラシセット（下記）が、いつもそろっているように準備してください。また、歯ブラシのヘッドが大きいものや毛先が開いている児童も見られます。大きさは、自分の親指1本分の幅が理想的です。

- ・歯ブラシ
- ・鏡
- ・デンタルミラー
- ・コップ
- ・歯みがき粉



1・2年生

- ・歯ブラシ
- ・鏡
- ・デンタルミラー
- ・コップ
- ・ワンタフトブラシ
- ・歯みがき粉



3～6年生



## お知らせ & 早期治療

臨時歯科健診が終わった学年には、結果のお知らせを配付しました。治療を必要とする児童は、早めに受診することをおすすめします。羽生市では、子ども医療費の制度により、健康保険証と受給資格証を提示することで、窓口負担がありません。引き続き児童のお口の健康のためにご協力をお願いいたします。健康な口腔内の児童は、これからも保っていけるよう、毎日の歯みがきをかかさずにするよう、お願いします。

学年閉鎖だったため延期になった3年生と4年生の臨時歯科健診の日がちがいましたので、お知らせします。 27日(月) 3年生 29日(水) 4年生

## おいしく食べるために 何本の歯が必要？

『80歳になっても自分の歯を20本以上保とう』という8020運動を知っていますか？成人の永久歯の数は親しらずを除くと28本ですが、80歳という年齢で、20本以上の歯があれば食べるもののかたさ、大きさを制限することなく豊かな人生を送ることができます。栄養摂取の面や、食べる楽しみという面からみても、20本以上の歯があれば、好きなものをおいしく食べることができます。

食べることは生きること！！いつまでも、「おいしく」「楽しく」食事をするために、「元気な歯」を守って、多くの歯を残せるよう毎日の歯みがきをかかさずお願いします。

### 80歳になっても20本

#### おいしい食事ができる＋よくかむことのメリット

- 肥満を予防
  - ・満腹感を得ることができ、食べすぎの防止になる
- だ液の分泌をうながす
  - ・大量のだ液は細菌を洗い流し、むし歯・歯周病の予防になる
  - ・味覚が敏感になり、食べ物の味がよくわかるようになる
- 表情がイキイキ
  - ・そしゃく筋や表情筋が鍛えられ、言葉や表情が生き生きする
- 脳の活性化
  - ・脳の血流が活発になり、反射神経や記憶力、集中力などが向上する
- よくかむとだ液で口の中がうるおう
  - ・だ液は1日に、1.5～2リットル分泌され、「よくかむ習慣」がなくなると減少
  - ・よくかまなくなった現代人は、だ液が減少傾向にある



## 保健室からのお知らせ

2学期に測定をした、身長体重測定の結果をすでに配付しました。1学期と比べてどうですか。A4用紙1枚になっています。ご家庭での保管をお願いします。3学期の測定結果も測定後、配付する予定です。どのくらい成長しているのか楽しみですね。



羽生市からの依頼により、保健室では経済的困窮等で、生理用品を用意できない児童生徒を支援するため、市内小・中学校に生理用品の備蓄を増やし必要とする児童生徒に無償で配布をしています。しかしながら、配布の対象者は限定していませんので、希望者への随時配布となっていますので、ご承知おきください。よろしく申し上げます。