

# ほけんだより 2月

千葉市立越智小学校



寒くて空気が乾燥している日が続いています。この季節を元気に過ごすためには、体の調子を整えることが大切です。食事・運動・睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心がけましょう。

## 「睡眠」は健康の基本です。

しっかり眠ると、体も心もすっきりして1日を始めるすることができます。睡眠時間が足りないと、具合が悪くなったり、気分が落ち込んでしまうことがあります。毎日を元気に過ごすために、自分の睡眠習慣を振り返ってみましょう。



### ★ぐっすりねむるための工夫★

①寝る1時間前は画面オフ



②お風呂に入って体を温める

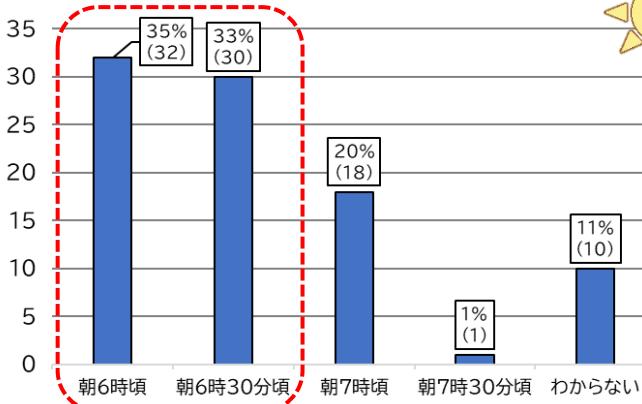


③朝に太陽の光をあびる

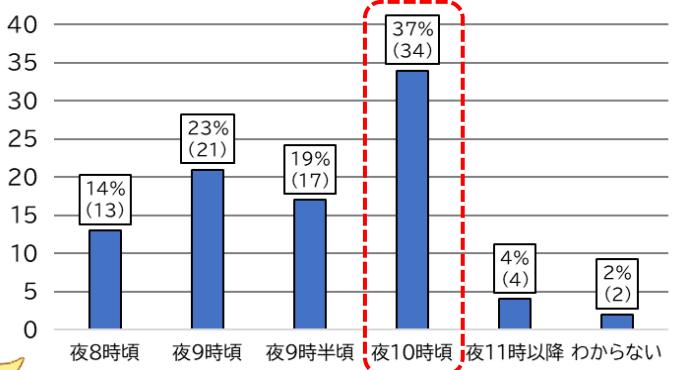


### ＜越智小のみなさんに聞いてみました！＞

学校がある日に起きる時間は、何時ですか。



学校がある日に寝る時間は、何時ですか。



越智小のみなさんは、朝は早起きができていて、すばらしいです。夜は半分以上の人人が10時前に寝ていました。しかし、10時頃に寝ている人も多くいました。

小学生に必要な睡眠時間の目安は、9～12時間といわれています。例えば、夜10時に寝て、朝6時に起きると、睡眠時間は8時間になります。これは、小学生に必要な睡眠時間よりも少ないです。そのため、早起きができても、寝る時間が遅いと、体や脳を休ませる時間が足りなくなってしまいます。

今日から、**はやね**に寝ることを意識していきましょう。

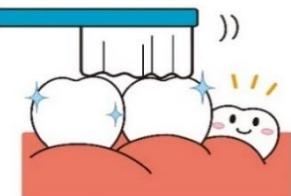
# 口腔衛生指導を行いました！

1月26日に、2、5年生で口腔衛生指導を行いました。歯科衛生士さんから、歯肉炎の予防や正しい歯の磨きかたなどを教えていただきました。歯は、食べる・話す・笑うときなどに使う、大切な体の一部で、一生使い続けます。

これからも元気な歯でいるために、教えていただいた大切なことを紹介します。

## 1 むし歯に注意しよう

永久歯（おとなの歯）に生え変わるこの時期は、ていねいに歯みがきをすることが大切です。

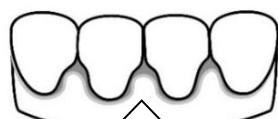


生えている途中の歯は、生え変わっている歯よりも高さが低いです。そのため、歯のみがき残しが多くなります。歯ブラシがきちんと歯にあたるように意識してみがきましょう！

## 2 歯肉炎に注意しよう

歯肉炎とは、歯ぐきの病気です。小学生の3～5人に1人が歯肉炎になっているといわれています。「自分は大丈夫」と思わず、鏡で歯ぐきの色や形をチェックしてみましょう。

### 歯肉炎になると…



- 歯ぐきは赤くなる
- 歯ぐきは丸くはれる
- 血が出る

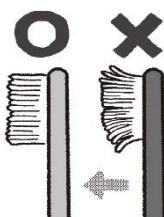
歯肉炎になってしまっても、きちんと歯みがきすることで、健康な歯ぐきにもどすことができます！

### 歯肉炎から歯を守る歯みがきポイント

- 歯ぐきのさかいめ、歯と歯の間に歯ブラシをあてる
- やさしい力で、小さく動かす。たてにも動かそう！

## 3 歯ブラシの確認をしよう

おうちや学校にある歯ブラシの毛先は開いていませんか？毛先が開いていると、すみずみまで歯をみがくことができません。毛先が開いたら、新しい歯ブラシに取り替えましょう。



## 4 定期的に歯科医院へ行こう

むし歯や歯肉炎の原因は、「歯垢」です。歯垢はやわらかく、歯みがきで取り除くことができます。しかし、歯垢が固まると「歯石」となり、歯みがきでは取れなくなります。「歯石」を取り除くためには、歯科医院での掃除が必要です。

歯の検診も含めて、定期的に歯科医院へ行きましょう。



2年生

第一大歯の  
みがきかた

5年生  
歯肉炎の予防  
について

