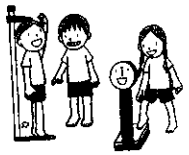
第2回 学校保健委員会

11月27日(金)13:30～ 新しいメンバーを加えた後期保健委員会が中心となって、第2回学校保健委員会を行いました。期末テストで疲れている中、榊原先生の分かりやすく、熱い想いの込もったお話を、真剣に聞くことができました。さて、おうちでやっていますか？ **あ・い・う・べ～!!**

【第1部：身体測定の結果と受診状況の報告】



★ 4月と9月の身長・体重の平均比較

(cm) (kg)

〈1年〉

	身長 4月	身長 9月	体重 4月	体重 9月
男子	151.3	154.7	41.5	44.2
女子	153.6	154.9	44.7	44.5

〈2年〉

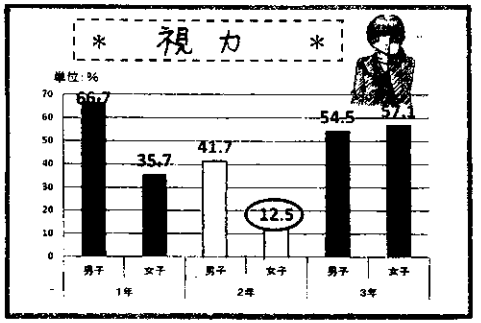
	身長 4月	身長 9月	体重 4月	体重 9月
男子	160.0	161.9	50.4	52.6
女子	155.4	156.1	48.3	48.5

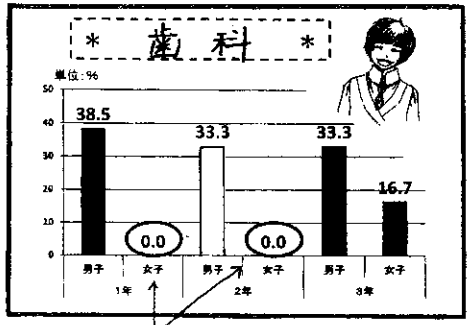
〈3年〉

	身長 4月	身長 9月	体重 4月	体重 9月
男子	165.9	167.3	52.9	54.0
女子	156.3	156.7	49.5	49.2

1年生男子の成長率が一番大きかったです。机・イスの高さを調整し、正しい姿勢で授業を受けましょう。

★ 受診状況





衝撃的な

治療せずに放っておくと、10年で歯がなくなってしまうことも!! ここぞ!!という時に辛い思いをしなくてはなりません。受診するのは **今** ですよ!!

【第2部：講演「虫歯にならない方法とは ～あなたの歯は大丈夫？～」】

今回は、みはま歯科クリニック・歯科医師の榊原知緒里先生にお話をしていただきました。虫歯にならないようにするための方法を具体的に説明してくださいました。キーワードは **4つ!!**

その1 正しい歯みがき

- 持ち方は鉛筆と一緒
- 優しく、毛先が広がらない力で
- 小さく動かす
- 1本ずつていねいに

毎日、時間をかけて歯みがきをしていても、正しくみがけていなければ、みがいていないのと一緒。
自分の歯みがきを見直してみましょう。

その2 正しい呼吸

口呼吸を鼻呼吸にするために…
口にテープを貼って寝てみよう!!

口呼吸ではなく、鼻呼吸を。

鼻は最高のフィルターであり、最高の加湿器である

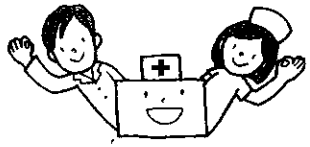
老廃物を取り除き、湿度を100%に保つ働きがある鼻!!
だから吸い込まれたウイルスは生きていけません。私たちを病気から守ってくれているのです。一方、口呼吸をすると、ウイルスの入り口となり、口の中も乾燥するので、汚れがたまり、むし歯や口臭の原因に。

その3 正しい舌の位置

舌が下がっている。

上あごにピッタリ！

⇨ 口からのウイルスの侵入を防いでくれます。



その4 あいうべ体操

榊原先生から野中生にと、あいうべ体操カードをいただきました。家のみんなが見やすいところに貼ってやってみましょう。

あいうべ体操カード

あ		口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします ○できるだけ大げさに、声は少しでOK！
い		○1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
う		○一日30セット(3分間)を目標にスタート！
べ		○あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK！

お風呂で、トイレで、通勤途中に、鏡子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

むし歯で自分の歯を失わないように。
自分の歯でかめる幸せをかみしめよう。