

ほけんしつだより

TOUGH

令和4年3月24日
島原市立第四小学校
文責 溝田

☆春休みの生活について

<がんばりカードで健康と生活のチェックを!!>

3月25日から、12日間の春休みに入ります。昨年同様、新型コロナウイルス感染症対策を心がけながら過ごす春休みとなります。

「マスク着用」「手洗い・うがいの徹底」「密を避ける」(可能な範囲で!)等の対策も大事ですが、『**病気に負けない体づくり**』も大切です。生活リズムの乱れは、体調を崩すことにつながります。

『がんばりカード』で、生活リズムをチェックしながら、健康管理に努めましょう。おうちの方も一緒にチェックをお願いします。

*カードは、4月6日(水)に担任の先生に提出です。

春休み がんばりカード

岸 龍 齋 なまえ

*春休み中も自分の目標を決め、生活のリズムがくずれないように、毎日チェックしましょう!
*各項目の目標が、守れたら○ 守れなかったら△をつけましょう。*家の人にも、1日の生活をチェックしてもらいましょう。

【わたしががんばること】	項目	自分の目標
	起きる時刻	時 分
	寝る時刻	時 分
	学習時間	時間 分
	読書時間	時間 分
	運動時間	時間 分
	四小メディアルール	メディアの時間は1日2時間まで。夜9時には、テレビ・ゲームなどはやめる
	手洗い	食事の前、外から帰ったあと、トイレのあとなど
	お手伝い	

項目	3/25(金)	3/26(土)	3/27(日)	3/28(月)
朝の体温	. °C	. °C	. °C	. °C
起きる時刻				

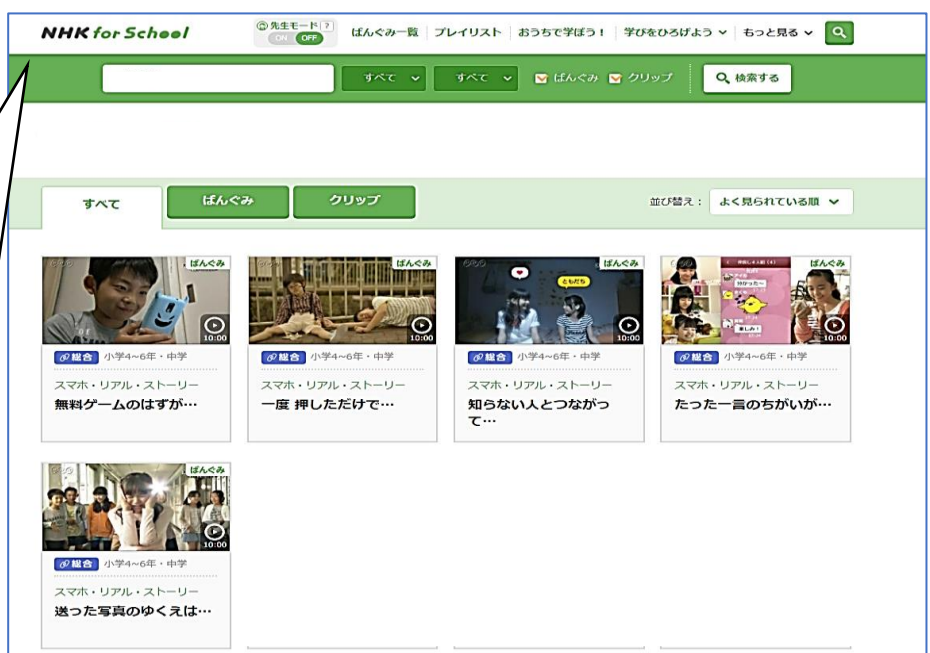
☆インターネット(ゲーム・SNSなど)の正しい使い方を学ぼう

右の画面は、「NHK for School」のサイト画面です。

インターネットゲームやSNSトラブル等、子ども達の身近に起きやすい問題が、短いドラマ形式で説明してあります。

メディア使用が増えやすいこの時期に、『**安全な使い方**』について、親子で学ぶツールにしていただければと思います。

*NHK for Schoolのサイトで、『**スマホ**』と検索していただくと、右のページにアクセスできます。



☆令和3年度☆ 歯科受診状況 (う歯・C0・要注意乳歯)

平成30年度	令和元年度	令和2年度	本年度
79.7%	88.7%	89.0%	80%

1学期検査分の治療は、65人中52人の治療が済み、あと13人歯科受診完了のお返事がいただけませんでした。

むし歯は治療しないと治りません。乳歯のむし歯も放置しておく、下の永久歯や歯並びに影響することがあります。また、むし歯や歯周病の原因菌は、糖尿病や脳血管疾患等を引き起こす原因にもなっているという研究もあります。

全身の健康のために、むし歯や歯肉炎の治療をしよう！ (日ごろの歯みがきをていねいにする 것도大事)



をやる
健康
堀 滋
◇1◇

イラスト：カブユカリ



2022. 2. 23 長崎新聞より

「は？」とる「お口」の正しい知識を
りや虫歯 持っているとき、健康長寿
いために のお役に立てればと思いま
ないか」 す。
つしやる 昔から「歯は健康の源」
すがその といわれてきました。しつ
必要です。 かりかんで食事ができる
健康維持 と、栄養状態が良くなった
〇〇年時 めで、これはさまざまな分
ごありま 析結果で裏付けられています。
を共にす す。さらに現在では、命に

研究進む歯と疾患の関係



ほり・しげる 1959年東京都生まれ。
日本大松戸歯学部を卒業。90年、東京都中野
区に堀歯科診療所を開設。2021年に港区
に移転、改称した「サウラデンタルクリニッ
ク」の院長。著書に「ウイルスも認知症も生
きづらいつのも、すべて歯のせい？」など。

関わる重大な疾患との関係
が次々と分かっています。
た。
中でも最も研究が進んで
いるのは、歯周病と糖尿病
の関係です。糖尿病は血糖
をコントロールするホルモ
ン「インスリン」の働きが
悪くなり、神経障害や失明、
腎障害などの重篤な合併症
をもたらす病気で、成人の
6人に1人が罹患している
と言われています。
この糖尿病があると「歯
周病に2倍かかりやすい」
「歯周病の治療をすると血
糖のコントロールが改善
される」という相互関係が
明らかになり、双方の連携
治療が成果を上げていま
す。
一方、虫歯についても昨
年、何とも恐ろしい研究結
果が発表されました。国立
循環器病研究センターなど
の研究で、虫歯の原因とな
るミュータンス菌の一種が
脳卒中の危険因子となる微
小脳出血に関与し、口腔内
にこの細菌を保有する人は
そうでない人に比べ、微小
脳出血の出現率が4・7倍
高いことが明らかになりま
した。虫歯菌が、脳の血管
を破壊している可能性があ
るのです。
歯を磨くことと全身の健
康の関係が、お分かりいた
ただけでしょうか。今回は
歯周病について、高齢化に
伴い社会問題にもなる「あ
の病氣」との関連を、最新
情報を基にお話します。
× ×
デンタルケアの重要性を
説いた著書がある歯科医の
堀滋さんが、口腔内の健康
がいかに全身と関わってい
るかを最新の知見を踏まえ
て伝えます。

☆お知らせ☆ 新学期の「健康観察フォーム」入力について

毎日、慌ただしい朝の時間、「健康観察フォーム」への入力、ありがとうございました。おかげさまで、ご家庭と子ども達の健康状態をいち早く把握でき、四小での感染症拡大を防ぐことができました。保護者の皆様のご配慮とご協力のおかげだと思っています。本当にありがとうございました。

令和4年度は、4月6日（水）から始まります。新型コロナウイルスへの対応は新年度も続きますので、引き続きご協力をお願いいたします。

〇4月6日(始業式)～8日(金)の3日間の健康観察については、旧学年の健康観察フォームに入力をお願いします。

***4月8日(金)に、「R4健康観察フォーム」のQRコードを配布しますので、4月11日(月)から新年度健康観察フォームへの入力をお願いします。**

令和4年度 四小 健康観察

〇毎朝、7時30分までに児童及びご家族の健康状態について入力してください。
 〇記録は、保護者の方がお願いします。本人又は同居家族等に37.5度以上の発熱や風邪の症状がある場合は、登校を控え、ご自宅で経過観察をお願いします。
 〇こちらのフォームに記録せずに登校した場合は、授業前に保健室での検温及び風邪症状の確認が必要になります。

t201098@smb.ngs.ed.jp (共有なし)
 アカウントを切り替える

*必須

日付(月) *
 日付(月)を選択してください。
 選択

日付(日) *
 日付(日)を選択してください。
 選択

学年・学級 *
 お子様の学年を選んでください。たんぽぽ学級・なつかし学級は交流学級で入力してください。
 選択

次へ フォームをクリア

Google フォームでパスワードを送信しないでください。
 このフォームは 奥原市教育委員会 内部で作成されました。不正利用の禁止