

# SMILE



ほけんだより  
**すまいる** No.23

令和4年2月1日(火)  
賀茂小学校 保健室

本宮山から吹き降ろしてくる冷たい風に負けることなく、いつも元気な姿を見せてくれる賀茂っ子です。教室は、空調機器で管理され「快適な環境」で学習を進めることができます。学習でフル回転をしている「頭＝脳」に十分な血液を送るためにも「外遊び＝体を動かす」ことは有効です。休み時間には、みんなを誘って運動場で過ごしましょう。



2月の保健目標

外で元気に仲よく遊ぼう

運動をして強い体をつくりましょう  
— 全身運動ができる遊びを取り入れてみよう —

運動委員会が企画してくれた「縄跳び」はとてもよい運動になります。より高いレベルをめざすことを励みにしながら、楽しく体力づくりができます。



運動をすると

- ① 体の中の血液のめぐりがよくなる
- ② 体があたたまる
- ③ 体の調子がよくなる
- ④ おなかがすいて食事がおしくなる
  - ❏ 「おいしい!」と感じて食べるほうが、栄養の吸収がよいといわれます。「気持ち」ってだいじなんです。
- ⑤ 夜、ぐっすり眠ることができる
  - ❏ 「めざせ100点」から、メディアの時間が長くなっている様子が見られました。寝る1時間前は、「ゲーム(特に対戦型で勝敗のあるもの)」のメディアには触れないことをおすすめします。



運動後に気をつけること

- ① 手洗い
- ② うがい

【おうちの方へ】

「まん延防止」の適応を受けて、給食後の歯みがき、フッ素洗口(週一回)を見合わせています。ご家庭では、丁寧な夜の歯みがきと、歯みがき後の確認・仕上げみがきのご協力をお願いいたします。

# は しにく けんこう かんけい かんが 歯や歯肉の健康とおやつの関係について考えていこう

がっこうし かい すずきけんじせんせい  
— 学校歯科医 鈴木研二先生をおまねきして —



【質問】 は しにく 歯や歯肉によいおやつは何ですか？

【答】 おやつの特徴を知り選ぶようにするとよいですね。ジュースは、おやつとしてとってよい量の2倍もの糖が使われています。毎日飲まない、一度にたくさん飲まないなどを心がけてください。

は 歯によいおやつ			は 歯にわるいおやつ		
 アイス ヨーグルト	 ナッツ チーズ 野菜スティック	 するめ 小魚	 キャラメル ポテト スナック菓子	 チョコレート 砂糖入りのガム	 スポーツ飲料 ジュース
口の中をさっと通り 長い間口の中に 溜まらない食べ物	むし歯菌が むし歯のもとになる 菌を作れない食べ物	よく噛んで 食べるおやつ	・口の中に溜まりやすい食べ物 ・長い間、味を楽しむような食べ物 ・歯にくっつく食べ物	・むし歯菌がむし歯のもとになる菌を作りやすい食べ物	・むし歯を作りやすくする歯に悪い食べ物

※ 「糖」は、人にとって必要な栄養素ですが、むし歯菌（ミュータンス菌）にとっても栄養となり、むし歯を作ります。

【質問】 あま 甘いおやつでも歯によいおやつはありますか？

【答】 糖を作り出さない「キシリトール」入りや、糖の量が少ないおやつが販売されています。おやつを選ぶときの参考にしてみてください。

## おやつのまとめ

- ・おなじおやつは1日1つまで
- ・おやつの時間を決めましょう
- ・あまくない飲み物といっしょに！
- ・食べたら歯みがき
- ・フルーツ・アイス・ロカボのおやつ
- ・キシリトール入りのおやつ

食べる量も決める。

お茶・牛乳・お水など。

「糖の少ない」おやつを選ぶ。

食後2時間くらいはあけて「おやつタイム」ととるとよい。

歯みがきをして、ミュータンス菌の栄養となる「糖」を取り除く。

「糖ができない」おやつを選ぶ。