おうちのひとといっしょによんでください。

ほけんだより　No.8

すこやかメイト

鳥取県立米子養護学校２０２３年度

もうすぐ今年も終わり。今年は、新型コロナウイルス感染症が第５類になり、少しずつ学校生活や学校行事もコロナ禍以前の生活様式に戻ってきました。保護者の方々を中心に、様々な機会に子どもたちの学習や活動をする姿を見ていただくことができました。

みなさんもどんな１年だったか、友だちやおうちの人、先生と一緒に振り返ってみましょう！

ほけんぎょうじよてい
保健行事予定

4日（月）　身体測定（中）
6日（水）　身体測定（小）
7日（木）　歯科検診
8日（金）　身体測定（高）

７日の歯科検診後には、全員に結果をお返しします。受診が必要と言われた人は、冬休みを利用して受診をお願いします。

１２月の保健目標　寒さに負けない体を作ろう

寒さに負けない体づくりのために、栄養職員の淺野先生より冬におすすめのメニューを教えてもらいました。冬休みを利用して、ぜひお子様と一緒に作ってみてくださいね♪

冬野菜を食べよう！

冬野菜には、体を温めてくれる根菜があります。

根菜とは土の中で育つ野菜のことで、学校でみなさんが育てている「だいこん」も根菜です。

煮物やスープ、お鍋など温かい料理にして、冬を元気に乗りきりましょう。

からだ★ほっと★すーぷ

○ だいこん　120グラム
○ にんじん　60グラム
○ ベーコン　120グラム　（2人分）

★スープ★

みず	1と1/2カップ
しお	こさじ1
おろししょうが	こさじ1
おろしにんにく	こさじ1/2

① おなべに油をひき、ベーコンを焼く。
② だいこん、にんじんを入れていためる
③ スープをいれて弱火で10～15分煮る。

★ できあがり ★

11月24日（金）～30日（木）に『歯と口の健康週間第２弾』を実施しました！

６月は「歯みがき」でしたが、今回は「口の機能」を中心に取組みました。

口は、噛む・飲み込む・味わう・吸う・唾液を出す・話す・息をする・表情をつくる等の働きがあります。

口の機能が未熟だったり低下したりすると…

- 食事のバランスが悪くなる
- 生活習慣病になる危険性が高くなる
- かみ合わせが悪くなる → よく噛んで食べられないので肥満につながる等

いろいろなことに影響が出ます。そこで、簡単に口の筋肉を鍛えることができる「あいうべ体操」、ぜひおうちでもやってみてください。

また、鳥取県西部歯科保健センターの歯科衛生士の方に、歯と口の健康を守るためのポイントを聞きました。できることから始めてみましょう！

１日１回はデンタルフロス！

歯と歯のあいだの歯垢は、歯みがきだけでは落としきれません。

デンタルフロスを使うと、きれいに取ることができます。

過敏の子どもには、口周りのマッサージから！

頬や唇を手や指でマッサージしたり口の中に指を入れたりして、筋肉の緊張を少しずつほぐしましょう。

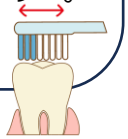
仕上げみがきは、仰向けや椅子に座らせて後ろから！

実態によっては、年齢があがっても

みがき残しを防ぐため、

仕上げみがきを行うことが大切です。

歯ブラシは年齢より少し小さめに！

ブラシの大きさの目安は

だいたい歯１本半ぐらい。