



明けましておめでとうございます。さて、これからますます寒くなりますね。生活リズムが乱れやすい年末年始もあって、今は体調を崩しやすい状態と言えます。お子様とともに保護者の方もお体に気をつけてお過ごしください。

さて、ここ数年特に子どもたちの心の不調が心配されています。子どもは言語表現が難しい分、身体症状にあらわれやすいと言われています。身体症状に心の不調が隠れているかもしれません。早期発見がカギとなります。引き続き、お子様の様子の観察にご協力をお願いいたします。

寒い冬は、ポケットに手を入れて、体を丸めてあたためたくなりますね。

これは姿勢が悪くなるだけでなく、転倒したときに頭部のけがにつながってしまいます。

手袋などの防寒具を使って体をあたためてくださいね。



歯みがき授業

今年度も学校歯科医さんと歯科衛生士さんを招いて、3年生を対象に歯みがき指導を実施しました。

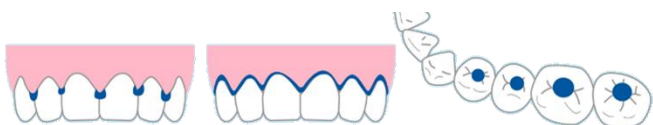
むし歯とは、歯垢の中のばい菌がつくりだす酸によって、歯がとけていく病気です。ばい菌は、砂糖の入ったあまいものを食べると、元気にはたらい、酸をつくりだします。この酸によって、歯がとれます。これが、むし歯のはじまりです。

“だらだら食べ”は、歯の大敵！むし歯になりやすいのは、砂糖を多く含んでいるお菓子です。

また、歯の定期健診に行って歯の掃除をすることや、むし歯を早期に治すことが大切です。



歯ブラシはペンを持つように握ります。口の中には、デコボコがたくさんあります。奥歯のみぞや歯と歯の間、歯と歯肉のさかいめなど、ハブラシが届きにくいところは、みがき残しが多いので、とくに意識してください。



1本1本の歯に対して、歯ブラシの角度を変えながら、ていねいにみがくようにしましょう。

