

ほけんだより

令和8年2月1日
佐倉市立下志津小学校
保健室

☆おうちの方と読みましょう

先日は生活習慣アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。結果と考察の詳細は後日「学校評価」の資料と一緒にお知らせする予定です。

それに先立ち、今月号では学校医の望月先生、歯科の石橋先生に御回答いただいた内容の抜粋版をお届けします。



学校医 望月先生より



Q. 朝食にタンパク質を摂りたい場合、何を食べたらよいですか(卵以外で)

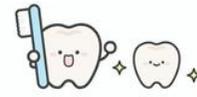
タンパク質は主として肉・魚・乳製品・大豆製品などに含まれています。どれでも良いですが、朝は時間があまりありませんので、「牛乳を1杯飲む」・「ひじきに大豆を入れて煮てもらっておいて食べる」・「シラスをご飯にかけて食べる」・「味噌汁にお揚げを入れてもらう」なんか簡単でよいのでは。

Q. 風邪をひきやすく、治りにくいのですが、どうしたら丈夫になりますか

みなさんご存じのように風邪の原因となるウイルスが鼻や喉の粘膜に付着することで感染します。ウイルスを吸い込んだり汚染された手から感染します。ですから、ウイルスが多くいるところでは、マスクをして吸い込まないようにする。手を頻回に洗いにウイルスをつけないようにすることが大切です。次に喉や鼻に炎症があるとウイルスは付着しやすくなります。その為、喫煙をしない・鼻炎などの病気は治療を受ける・湿度を高めを保つことも大切です。病気に対しての丈夫さと体のがっちりさは別の話です。感染しないように注意をして、感染してしまったときにはゆっくと休養をとることがやはり大切でしょう。

Q. 早く寝ているのにすっきりと起きれないのはどうしてですか。

疲れがたまっており、現在の睡眠時間では不足の場合もあります。睡眠の質も影響します。心配事が多ければ質は低下します。厚生省では「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を作成し啓発活動を行っています。基本的には規則正しくストレスをためすぎずといったことが大切と思われます。



歯科医 石橋先生より



Q. 歯みがきが苦手・歯みがきが好きになる方法は？

歯みがきは必ずやってほしいので、できれば習慣化できるような工夫をしたいですね！

- ◆好きなフレーバーの歯みがき粉をいくつか用意して、日替わりで使ってみる♪(チョコ味もあるんですよ！)
- ◆イチゴ味などの染めだし液を使いながら、ブラッシングで色が落ちていく様子を楽しんでみる！
- ◆好きな曲を流しながら、その1曲が終わるまで歯みがきタイムにする！
- ◆ハブラシは痛みを感じないものを選びましょう！歯みがきのたびに痛い、歯みがきが嫌になります！
「なんだか痛いな・・・」と思ったら、買ったばかりのハブラシでも、おうちの方に買い換えてもらいましょう。

Q. 帰宅後、おやつを食べ続けてしまうのはダメですか？

おやつの“ダラダラ食べ”は、実は歯にはよくありません。食べ物のカスや糖分が長時間にわたってお口の中に残ってしまうと、こんなことが起こります。



- ◆歯が酸にさらわれる時間が長くなり、むし歯になりやすくなる
- ◆ダラダラ食べにより、唾液の分泌が追いつかなくなります。唾液には酸を中和したり、食べ物のカスを洗い流す役割があるのですが、お口の中の唾液が少なくなってしまう、むし歯や口臭の原因になります。

【POINT】

- ・おやつの時間を決めましょう。
- ・おやつの時間にお茶やお水を飲んで、お口の中の酸を洗い流すようにしましょう。

Q. 歯みがきは食べた後すぐにしたほうがいい？

はい！虫歯予防のために、すぐに歯みがきすることをおすすめします。食事をするとお口の中は酸性になり、歯の表面が柔らかくなります。普通の食事程度でしたら、すぐに磨いて汚れを早く落としてあげた方が虫歯予防になります。食事の内容によっては少し注意が必要です。

【POINT】

- ・普通の食事や間食→すぐ磨いてOK！
- ・グレープフルーツやスポーツドリンクなど、酸が強いものを口にした直後は、歯の表面が溶けやすい状態です。唾液が酸を中和して、歯の表面が再石灰化するまで少し待ちます。30分ほど時間をおいてから歯みがきするようにしましょう。

今月の保健室



～3年生「お腹元気教室」～
キーワードは…
「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち！」

※ヤクルト株式会社さんを講師としてお招きしました。