

# ほけんだより



令和7年11月 4日  
渋谷区立笹塚小学校  
学 校 長  
養 護 教 諭

## 冬にむけて体調管理ができるように…

秋も深まり、朝晩が特に冷えこむようになりました。寒暖差が激しい時期ですが、衣服の調節を上手にできない児童がいることが気になります。教室の中でも朝着てきた上着のままでいたり、休み時間に厚着のまま校庭で遊んだりする姿も見られます。自分で体温を調整できるように声をかけていきます。これからインフルエンザの流行も心配されます。ご家庭でも体調管理をどうぞよろしくお願ひいたします。



### 11がつのほけんもくひょう 姿勢に気を付けよう

寒くなると体が縮こまって姿勢が悪くなりがちです。良い姿勢を意識しましょう。

本を読むとき、タブレットを使うとき、気が付かないうちに前かがみになってしまいか?また椅子に座るとき楽だからと足を組んでいませんか?

これらは、背骨がゆがんだり首に負担がかかったりして肩こりの原因になります。  
良い姿勢を保てるよう、心がけてください。

11月8日は、「いい(11)は(8)のひ」です!

### むし歯ができるメカニズム ~歯の脱灰と再石灰化~

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間がある程度決めて「ダラダラと食べない」ことがあげられます。

食事や間食をとると、歯垢(プラーク)が出る酸によって口の中が酸性になっていき、pH(酸性度)が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【→脱灰】。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます【→再石灰化】。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。



脱灰を抑えること(間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす)や再石灰化を促すこと(歯みがき剤、キシリトールの適度な使用)を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。