

# 10月のほげんだより

令和5年10月4日 北九州市立沼小学校 保健室 永淵詩乃

**10月11日からフッ化物洗口が始まります！！**

**全校で水を使ってフッ化物洗口の練習をしました！！**

沼小学校では、10月11日（水）から「フッ化物洗口」が始まります。実際にどうやって行うのかを確認するために9月27日（水）に水を使っての練習を行いました。学校歯科医の『まりん歯科・小児歯科医院の中村礼太郎先生』にご来校いただき、全校児童にフッ化物洗口についてのご指導をいただきました。フッ化物洗口をなぜするのか、どう行うのかをみんな、真剣に聞いてくれていました。

また、中村先生には、1年生が実際に練習している様子を見ていただき、質問に答えていただきました。

## <フッ化物洗口ってなんだろう？>

いつもみんなが「フッ素」と呼んでいるうがいは「フッ化物洗口」といいます。

北九州市は残念なことに歯がむし歯になっている人がとても多く、全国で1番悪い（ワースト1位）です。そのため北九州の小学校全校でむし歯予防のためにフッ化物洗口に取り組むことになりました。

## <どんな効果があるの？>

### ① 歯を強くする！

歯の表面を強くして、溶けにくい強い歯にします。

### ② むし歯になりかけの歯を治す！

初期むし歯（むし歯になりかけの歯）を元にもどすのを助けます。

### ③ むし歯菌のはたらきを弱くする！

むし歯のもとになるバイキンのはたらきを弱くします。

☆フッ化物洗口には、これらの効果がありますが、ごはんの後の歯みがき・甘いものを食べすぎないこともむし歯予防にとっても大切です！！

## 保護者の方へ

本校のむし歯予防活動の1つであるフッ化物洗口へのご理解をいただきまして、ありがとうございます。使用する薬剤（ミラノール顆粒 11%）についてお知らせいたします。この薬剤は北九州市より支給されている薬剤であり、北九州市内の小学校全てが同じ薬剤を使用して、むし歯予防に取り組んでいきます。万が一飲んでしまっても、人体に影響がない量に設定されておりますが、そのような事故が起こらないように、安全に十分注意して実施していこうと思っております。また、フッ化物洗口を中止または再開する場合は担任まで連絡帳等でご連絡ください。

歯の生え変わりがある学童期のむし歯予防は、お子さんの歯の一生に関わります。ぜひご家庭でも食後の歯みがきやしっかり噛んで食事をする大切さを話題にしていだけたらと思います。



# 10月10日は、『目の愛護デー』です。

“夜おそくまでゲームやスマートフォンを使っている日がある”という人はいませんか？ゲームやスマートフォンから出る「ブルーライト」とよばれる目に見えない光は、人の目に対してとても悪いしげきをあたえています。ブルーライトを見続けると、のが夜なのに“明るいから朝だ！！”とかんちがいして体に伝えてしまい、夜ねむれなくなってしまうたり、頭が痛くなったりして体調にもえいきょうがでてしまいます。学校を1日元気に過ごすためにも、ゲームやスマートフォンを使う時間を決めて、早めに目を休ませてあげるようにしましょう！



## チャレンジ！ 目のクイズ

<p>★ 本を読むとき、目との距離は？</p> <p>A 10cm B 30cm</p>	<p>★ B 30cm</p> <p>手のひら2つ分がちょうどいい距離</p>	<p>★ 勉強中だけど…よくないところは？</p> <p>寝ころんでいること</p> <p>姿勢よく座って勉強しようね</p>	<p>♥ 視力検査に使う、この名前は？</p> <p>A ドーナツ環 B ランドルト環</p>	<p>★ B ランドルト環</p> <p>ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ</p>	
<p>★ ゲームやスマホを使うときは？</p> <p>A 時間を決めて使う B 目が疲れたらやめる</p>	<p>★ A 時間を決めて使う</p> <p>小学生の使用目安は「1日1時間」</p>	<h2>チャレンジ！ 目のクイズ</h2>		<p>♥ トンボの目は何個ある？</p> <p>A 2個 B 30,000個</p>	<p>★ B 30,000個</p> <p>小さな目が集まった「複眼」で見ているよ</p>
<p>★ 疲れている目にいいのは？</p> <p>A バランスよく食べる B しっかり寝る</p>	<p>★ A・B どちらも</p> <p>栄養をとってよく寝ることが大切！</p>	<p>♥ 「目」を下げる○に入るのは？</p> <p>A 尻 B 頭</p>	<p>♥ A 尻</p> <p>満足して笑う様子を表すよ</p>	<p>♥ コンタクトレンズを発明したのは？</p> <p>A ダ・ヴィンチ B ザビエル</p>	<p>★ A ダ・ヴィンチ</p> <p>B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって</p>

10月8日は骨と関節の日

## 知っているかな？ 骨のこと

Q1 人の体、骨は何個ある？

約200個

たくさんの骨が組み合わさって、体を支えているよ。赤ちゃんの骨は約300個で、成長とともにくっついて一つになったりしていきんだって。

Q2 一番大きい骨は？

大腿骨

太ももにある骨で、身長約1/4くらいの長さがあるんだって。一番小さい骨は、耳の中にある「あぶみ骨」で、大きさは約3ミリくらいだよ。

Q3 骨は体を支えるだけ？

ほかにもあるよ

内臓を守ったり、カルシウムなどをためておいたり、血液を作る役割があるよ。また、筋肉と協力して、体を動かすことも骨の大切な役目。