



尾道市立西藤小学校
 平成28年
 11月22日
 (NO.11)

じきゅうそう はじ

◆持久走が始まりました!!

18日(金)の体育朝会から持久走大会へむけて練習がスタートしました。持久走には、運動に親しみ、体力や心肺機能を高める目的があります。また気持ちの面では、いやだなと思うことにもチャレンジする強い精神力をつくること、やり遂げた達成感を味わうなどの目的があります。持久走を苦手に思っている人もいますが、「無理のない速さで走り続けること」を目標にがんばっていきましょう。



体調をくずしたり、けがをしないために、持久走の前には次のことを確認しましょう

「運動ある!」その前に...

			
昨夜、しっかり眠りましたか?	朝食は食べましたか?	つめは短く切りましたか?	準備運動をしましたか?

◆歯科検診の結果について



- ◎むし歯が見つかった人 **49人**
- ◎むし歯になり始めた歯が見つかった人 **20人**
- ◎歯垢がついていると言われた人 **17人**

49人の人にむし歯が見つかりました。むし歯をそのままにしておくと、むし歯がどんどん進んで激しい痛みが出ます。また、頭痛をひき起こしたり、あごの骨にまで影響が出ることがあります。むし歯は自然に治ることはありません。むし歯をそのままにすればするほど、痛みも時間もお金の負担も大きくなります。早めに歯医者さんで治療してもらおうようにしましょう。

【保護者の方へ】

持久走前検診、歯科検診が終わりました

11月8日（火）に持久走前検診、16日（水）に歯科検診を行いました。子供たちの健康状態について、校医の先生方より指導及び助言等がありましたので、お知らせいたします。

子供たちの健やかな日常生活、学校生活のために、学校とご家庭が連携して取り組んでいきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



学校医 宮地クリニック 宮地佐和子先生より

- ◆持久走を行うにあたり、問題のある児童はいません。
- ◆爪の長い児童が数名いたので、けがの防止や清潔のために、短く切るようにしましょう。

※学校医より持久走を禁止される児童はいませんでした。主治医に禁止されている場合等は、お知らせください。



学校歯科医 はしもと歯科 橋本哲史先生より

- ◆低学年で見つかったむし歯は、高学年以上に治療が必要です。4年生以上で見つかったむし歯はすぐ抜けることもあります。低学年で見つかったむし歯は、その歯が抜けるのに3年以上かかる場合もあります。低学年ほど受診するようにしてください。
- ◆子供のむし歯は進行が早いので、歯科医院での定期検診を半年に1回受けることが望ましいです。最低でも、1年に1回は受けるようにしてください。
- ◆低学年のうちに歯科医院を受診する習慣を身につけてください。高学年になると、定期検診を受けている児童とそうでない児童とは、口の中の状態に明らかな差が見られます。

学校で行う歯科検診は「スクリーニング（ふるい分け）検査」といって、目で見て分かる範囲の問題を見つけ出し、**歯科医院の受診を勧めることが目的**です。学校での設備には限界があるため、歯と歯の間の小さなむし歯まで、すべてを確認するには限界があります。そのため、**学校歯科検診で「異常なし」であっても、歯科医院でむし歯が見つかる**こともあります。「予防」や「早期発見」のために、定期的に歯科医院を受診することをおすすめします。