

11月8日 いい歯の日

いい歯の日は、8020運動の一環として制定されました。

8020運動とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、たいいていの食物を噛み砕くことができ、食生活にほぼ満足できると言われています。そのため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、この運動が始まりました。

蓮沼小の歯科検診後の受診率は、10月で54%です。むし歯は自然には治らない病気ですので、進行する前に受診をお勧めします。

◆乳歯のむし歯を放っておくと・・・

- ・永久歯に比べて進行が早い。5～6か月で神経に達することがある。
- ・痛みのため、固いものを嫌がる。偏食の原因になる。
- ・後から生える永久歯が、歯肉の中でむし歯になる。
- ・むし歯によって乳歯が早く抜けると、隙間を埋めるように周りの歯が動き、永久歯の生えるスペースがなくなる。歯並びが悪くなってしまう。



さまざまな感染症が流行しはじめています

県内では、新型コロナウイルス感染症をはじめ、インフルエンザや手足口病、マイコプラズマ肺炎など様々な感染症が流行し始めています。症状により、早退のお迎えをお願いしますので、日中は必ず連絡がとれるように御協力をお願いします。

出席停止の感染症と診断された場合は、医師の指示のもと必要期間の療養をお願いします。登校再開時には、通知書（登校許可書）の提出をお願いします。

通知書は、学校より受け取ってください。また、蓮沼小 HP からダウンロードできますので御活用ください。

爪を短く切っておく
ことも大切です。

かんせんよぼう 感染予防のキホン！ てあら 手洗いのポイント



蓮沼小のみなさんへ

マラソン練習がはじまります！

～筋肉痛の話～

激しい運動や慣れない運動をした後、時間がたってから、腕や足などに出る痛みを「筋肉痛」といいます。筋肉に細かな傷がつき、それが治っていく時に痛くなるといわれています。

◆どうやったら治るの？

ふつうは、何もせず放っておいても数日～1週間ほどで治ります。

すり傷が治るように、体に備わっている力が筋肉を回復させます。同じ運動を続けていると、筋肉が強くなって、筋肉痛はおきなくなります。1週間以上痛かったり、運動できないほど痛かったりする場合は、病院にいきましょう。

◆でも痛い…。痛みをやわらげるには？

- ① ストレッチ
 - ② お風呂
 - ③ 食事
- 血液の巡りをよくすると、治りが早くなります。
- 色々なものをバランスよく食べて、筋肉を強くする材料を補給しましょう。



～緊張したときは～

少しの緊張は、力を発揮するのに必要です。緊張しすぎをやわらげる方法を紹介します。

◆深呼吸

- ① 座るか、立ったまま、背筋をのばす。
- ② 両手を軽くおなかにあてる。
- ③ 鼻から4秒間、息を吸う。
- ④ 口から8秒間、息を吐く。



深い呼吸で、脳や全身の細胞に酸素が行きわたります。脳がいつもどおり働きだし、筋肉がゆるみます。

◆手のひらを開く

指が反るくらい、手のひらをしっかり広げ、グーパーを繰り返す。

指先の細い血管に血が巡って、体がリラックスモードになります。

