ほけんだより１１月

令和8年10月30日
川崎市立川中島小学校　保健室

日が暮れるのが一段と早くなり、肌に触れる風もだんだんと冷たく感じ、晩秋の気配が感じられるようになりました。これから寒暖差が大きくなり体調を崩しやすくなります。日頃の生活習慣をもう一度見直し、規則正しい生活習慣を身につけていきましょう。

１１月８日は「いい歯の日」

「いい歯の日」とは、「１１８」の語呂合わせから来ており、「いつまでもおいしく、楽しく食事をするために、お口の健康を保って欲しい」という願いが込められて設定されました。

今年度は、１年生で「6歳臼歯と虫歯について」の授業、3年生で歯の磨き残しを無くすために、「歯の染め出し」の授業、5年生では、80歳までに20本の歯を残して生涯健康な歯でいられるように、「8020運動」について授業を行いました。みなさんも、虫歯になりやすい生活をしているかどうか、自分の歯の健康について、一度見直してみましょう。

虫歯になりやすい生活チェック☑
☐おやつ（甘いもの）を食べる回数が多い
☐清涼飲料水を１日に何回も飲む
☐よく噛まずに飲み込む
☐食事のあと（寝る前）に歯をみがかない

「ヘアカラー」ほんとうに大丈夫??

小学生のヘアカラーは多くの影響を与え、大人以上にリスクが高いと言われています。

◆アレルギー反応

カラー剤に含まれる化学物質により、アレルギー反応を起こすことがあります。子どもの頭皮は薄く、まだまだ未熟なため、化学物質が吸収されやすく、大人よりも影響を受けやすくなっています。

◆髪や頭皮への刺激

子どもの髪は、細く柔らかく、キューティクルが薄くなっています。そのため、与えたダメージが内部まで届きやすく、ハリやツヤ等が、どんどんなくなっています。また、頭皮の皮脂の分泌が少なく、バリア機能も未熟なため、刺激を受けやすくなっています。

◆将来的な影響

カラー剤に含まれる化学物質により、アレルギー反応の重篤化、頭皮のかゆみやフケ、薄毛など、様々な影響を受ける可能性があると言われています。