



# 健康・福祉・介護のひろば

## 「お口の健康と早寝、早起き、朝ごはん！」

生活習慣は、子どもの頃から形成され、様々なことに影響を受けて変化していくため、一人ひとりがおかれている環境に大きく影響を受けます。

小中学校では、生活習慣病に対する保健指導として「早寝、早起き、朝ごはん」がスローガンという国民運動が実施され、規則正しい生活習慣を身につけることを健康づくりの重要課題としています。さらに、子どもの体の生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の1つとして指摘されています。朝食を毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均点や体力合計点が高い傾向にあることが明らかになっています。

また、睡眠には心身の疲労を回復させる働きほかに脳やからだを成長させる働きがあることから、子どもたちにとっては「早寝、早起き、朝ごはん」が重要なことはいまでもありません。

中学生における朝食の習慣とむし歯の関係を示したものをみると、朝食を食べている生徒の方がむし歯が少なく、朝食の習慣がむし歯の発生にも関連しています。さらに、朝食で午前中からしっかり活動できるエネルギーを摂取するだけでなく、しっかり噛むことで脳を活発にするとともに、内臓の働きを高めることが明らかになっています。朝食をしっかり食べることがむし歯予防にもなります。

子どもたちをとりまく環境は多様です。子どもたちが自分たちで生活習慣の中に潜むリスクを知って自己管理の自立する力を身につける支援の一環として、町では一生自分の歯で過ごせるように「歯と口の健康づくり」を推進しています。正しい歯の磨き方を小さい頃から学べるよう町内の保育園・幼稚園、小中学校に歯科衛生士が出向き歯科教室としてブラッシング指導を行っています。

また、保健センターでの特定健診・後期高齢者健診（8月30・31日と10月25日）では無料で歯科健診が受けられるほか、今年度から妊婦さんを対象に無料歯科健診も始めました。対象となる方はぜひご利用ください。

**問合せ** 健康こども課 子育て支援担当 ☎66・3111 内線135

## 簡単な手話を覚えましょう【第39回】

「昨日から雨が降り続けています」の手話表現



顔の横に立てた右手人差し指を後ろに向けて倒します。



両手の指を広げて下に向け、上から下へ下ろします。



同じ表現を前に進めながら繰り返します。



動画はこちらから繰り返します。

協 力：ちちぶ広域聴覚障害者協会 担 当：福祉介護課 福祉担当 ☎66・3111 内線144

## 更 生 相 談

身体障害者の更生援護に必要な専門的な知識・技術についての相談及び指導を実施しています。補装具の処方及び適合判定、施設入所の判定、その他医療相談を無料で受けることができます。

**(手足・体の障害の相談)**

・6月12日(月) 熊谷児童相談所  
予約制ですので、早めに福祉介護課へご連絡ください。

**問合せ** 福祉介護課 福祉担当 ☎66・3111 内線144