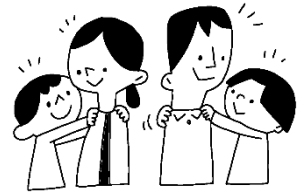


すこやか

令和3年11月9日
No.8
東白川小学校保健室



木々の葉もあざやかに色づいてきました。気温もだんだん低くなってきて、朝晩は冷え込んでいます。衣服で体温調節をして、かぜをひかないように気をつけてくださいね。



歯を大切にしよう！

もしも歯がなかったら?
あーあ、歯みがき面倒だな。歯なんて、なくてもいいんじゃない?

おや?

その君! 歯を大切にしていなね!
ズバァン

もしも歯がなかったら... どんなことになるのを見てみよう

食べ物をかみ砕くことができない

あれもこれも、食べられないよ...

正しく発音できない
@2#%&\$~
あゝあゝ

ほかにも...
だ液をしっかりと出すことができなかったり
パワーが出なかったり
元気がないように見えたり

どうだった? たった1本失うだけでも、かみ砕く力は弱くなってしまふんだよ

えんぴつと同じ持ち方で
軽い力で
小刻みに動かす

歯みがきのポイントは...

今日からできる!
歯に「いいこと習慣」!
東白川小学校のみなさんは、全体的にむし歯がある人が少ないです。しかし、歯肉炎になっていたり、歯に歯垢(細菌のかたまり)がたくさんついている人が多くいました。

みなさんにはおじいちゃんやおばあちゃんになっても、健康な歯でおいしくご飯をたべてほしいです。そのためには毎日の習慣を見直すことが大切です。

ぜひ今日からいいこと習慣を心がけてみてください。

いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち

こんないいことが
むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02 ストップ! おやつのだらだら食べ

こんないいことが
むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう

こんないいことが
よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04 年に1~2回はプロの目でチェック

こんないいことが
隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

きょう なん ひ
今日は何の日？～11月～

問題の下のヒントをもと
に考えてね！答えは
一番下を書いてあるよ。

だいもん がっ か なん ひ
第1問：11月8日は何の日でしょう？

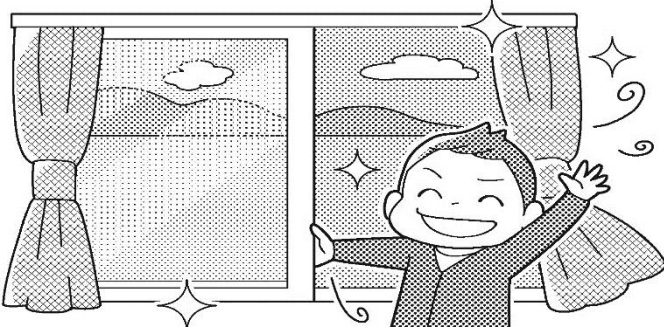


よくかむと……

- 食べ過ぎを防ぐことができます。
- 食べ物の味がよくわかります。
- 口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- 脳の働きを活発にします。
- 唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- 胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。

だいもん がっ か なん ひ
第2問：11月9日は何の日でしょう？

換気をしない部屋（教室）には細菌やウイルス、ほこりなどが漂い、体調不良や病気を引き起こす原因となります。寒くてもこまめに換気をしましょう。

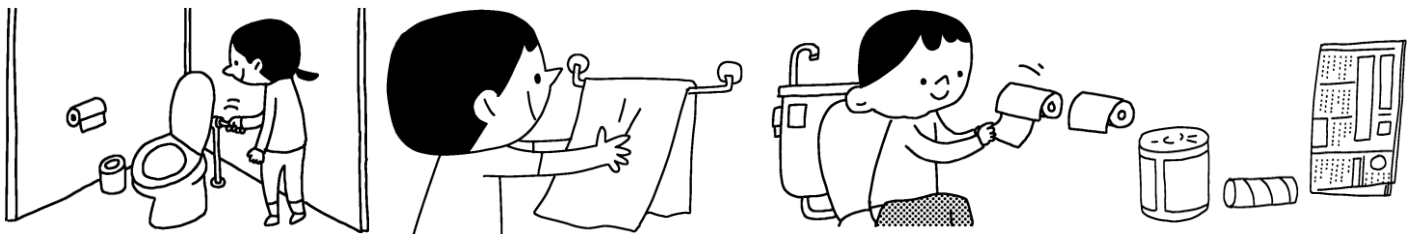


かんき
換気すると

- ウイルスや細菌などを外に出すことができる
- 酸素を取り込むことができる
- 湿気を取り除くことができる
- においがこもらない
- 室温を調整することができる

だいもん がっ か なん ひ
第3問：11月10日は何の日でしょう？

みなさんトイレの使い方はどうですか？スリッパがそろっていなかったり、トイレットペーパーが散らかっていたりしていませんか？トイレは毎日たくさんの方が使う場所です。自分もみんなも気持ちよく使えるよう考えてみましょう。



保護者の方へ

朝晩の冷え込みが激しくなってきました。風邪をひいて体調不良を訴える子どもも増えていきます。温かい格好で登校したり、夜は早めに休むことのできよう見届けをお願い致します。

クイズのこたえ

日07と10

日07と10

日07と10