

ほけんだより



令和元年11月5日
さいたま市立馬宮西小学校
保健室
第8号

紅葉もあざやかに色づき、朝の冷え込みも厳しくなってきました。

1日の気温の寒暖差が大きくなると、疲れもたまりやすく、体がだるくなったり、体調がくずれたりします。かぜに負けない体づくりのために、体を動かし、しっかり寝て、元気に登校しましょう。

11月の保健目標

「丈夫な体をつくろう」

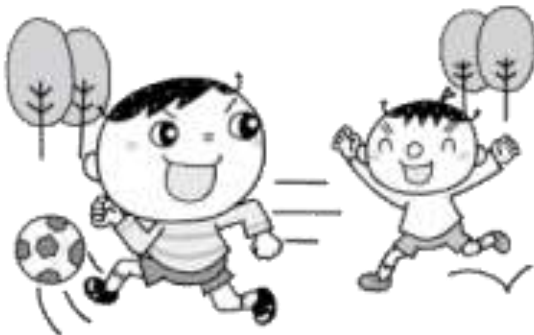
休養を十分にとろう



朝ごはんをしっかり食べよう



思いっきり体を動かそう



手洗い・うがいをしよう



体力がない、すいみん不足・栄養不足などで体調がよくない人は、かぜやインフルエンザのウイルスに負けてしまいます。毎日笑顔で、元気に過ごして、丈夫な体をつくっていきましょう。

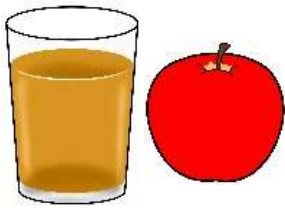
11月8日(金)は、いい歯の日です

は ひ
いい歯の日クイズ 答えは、うらのページ!



1. 次のうち、むし歯になりにくいおやつの組み合わせはどれでしょう?

- ①むぎちゃ りんご ②スポーツドリンク スナックがし ③ジュース アイスクリーム

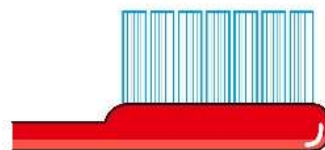
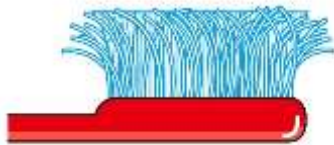


2. 歯みがきは、いつするのがよい?

- ①食べ終わった30分後 ②食べ終わって、すぐ ③食べる前

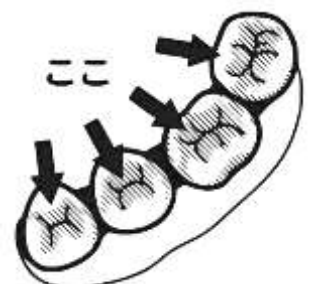
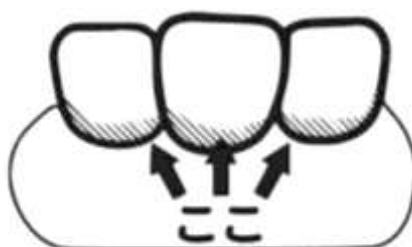
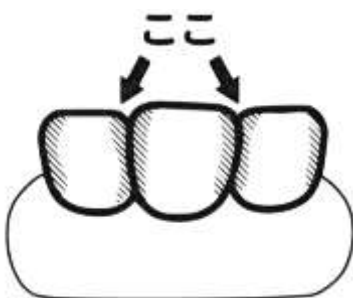
3. 毛先が広がっている歯ブラシと、きれいな歯ブラシ、どちらが歯垢を落とせる?

- ①毛先が広がっている歯ブラシ ②きれいな歯ブラシ



4. みがきのこしやすい所は、どこ?

- ①歯と歯の間 ②歯と歯肉のさかいめ ③奥歯のみぞ

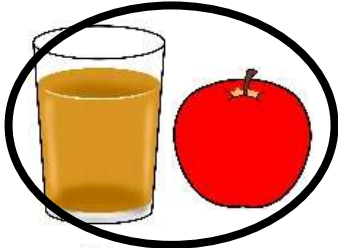


こた
* 答えと、かいせつ *



1. 次のうち、むし歯になりにくいおやつの組み合わせはどれでしょう？

せいかいは、①むぎちゃりんご です。



① シャキシャキしたりんごは、歯についた食べかすをとる働きがあります。

むぎちゃには、砂糖が入っていません。



② スナックがしは、歯にくっつきやすいです。

スポーツドリンクには、砂糖が多く入っています。



③ ジュースにも、アイスクリームにも、砂糖が多く入っています。

2. 歯みがきは、いつするのがよい？

せいかいは、②食べ終わって、すぐ です。

食後3分以内に、3分以上みがきましょう。

歯みがきをしないときの口の中は、天国だぜ！

オシの大好物「さとう」がたくさん♪

元気100倍！むし歯をつくっちゃおー！！



3. 毛先が広がっている歯ブラシと、きれいな歯ブラシ、どちらが歯垢を落とせる？

せいかいは、②きれいな歯ブラシ です。



歯ブラシがきれいだと、しっかり歯垢を落としてもらえる！
よかったー！

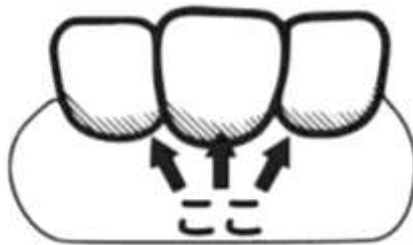
4. みがきのこしやすい所は、どこ？

せいかいは、①、②、③ 全部 です。

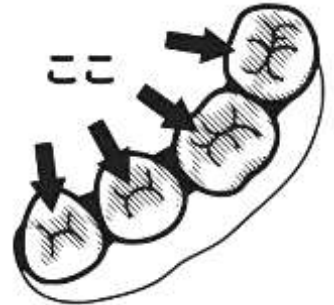
① 歯と歯の間



② 歯と歯肉のさかいめ

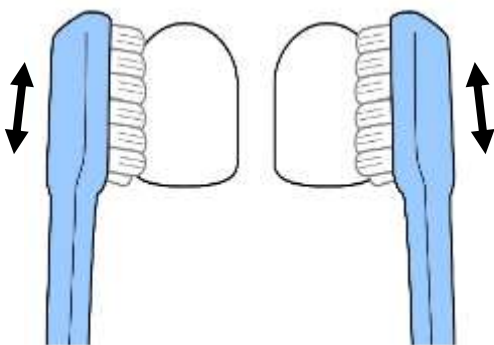


③ 奥歯のみぞ



どうやって、みがけばいいの？

① 歯ブラシを「たて」にして細かく動かす。



② ななめ45℃に、毛をあてて、細かく動かす。



③ みぞに当てて、細かく動かす。

