

げんきもりもり



令和元年6月14日(金) 大浦小学校 ほけんしつ ほけんだより

は くち けんこう き つ 歯と口の健康に気を付けよう

ストップ!だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら、おやつをだらだら食べていませんか? 甘いおやつを食べると、口の中はむし菌の大好きな糖でいっぱいになります。この糖が長い時間口の中にあると、むし菌になりやすいです。おやつルールを決めて守ろう

一度に食べる量を決める



食べる時間を決める



お茶や水と一緒に食べる



歯と口のクイズ

1. むし菌が一番できやすい時間はいつ?

- ① 食べた後
- ② 寝ている間
- ③ 朝起きた時



2. 歯ブラシはどれと同じ持ち方?

- ① おはし
- ② えんぴつ
- ③ ラケット



3. 歯石の正体はなに?

- ① かたくなった歯こう
- ② 食べもののカス
- ③ 歯のかけら



4. ケガで歯が抜けたらどうなる?

- ① 二度ともとはもどらない
- ② 新しく生えてくる
- ③ くっつくことがある



歯と口のクイズ～こたえ～

1. むし歯が一番できやすい時間はいつ？

こたえ→②寝ている間

だ液が出ている間はむし歯になりにくいですが、寝ている間はだ液があまり出ません。なので口の中に酸(歯を溶かすもの)がたまり、むし歯になりやすいです。



2. 歯ブラシはどれと同じ持ち方？

こたえ→②えんぴつ

歯ブラシはえんぴつ持ちで、やさしく細かく動かしましょう。1本の歯を20回くらい歯ブラシでこすりましょう。



3. 歯石の正体はなに？

こたえ→①かたくなった歯こう

歯石になると歯みがきでは落ちません。歯こうのうちに、しっかり歯みがきをして、取りのぞきましょう。



4. ケガで歯が抜けたらどうなる？

こたえ→③くっつくことがある

歯の根もとにある「歯根膜」が生きていればくっつくことがあります。もしも、ケガで歯が抜けてしまったら、歯の根もとを触らず、早めに歯医者さんへ行きましょう。



すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まります

6月18日から水泳学習が始まります。水泳は全身を動かし、体を鍛えるためにはとてもよいスポーツです。しかし、ちょっとした気のゆるみから大きな事故につながる可能性があります。水泳学習での決まりをしっかり守って、楽しい学習になるようにしましょう。

すいえいがくしゅう まえ きを つけること 水泳学習の前に気を付けること



つめは短く切っておきましょう。



前の日はしっかり眠りましょう。



当日は朝ごはんをきちんと食べましょう。



プールに入る前はしっかり準備運動をしましょう。

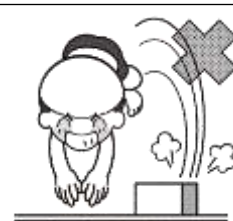


体調が悪い時は、すぐに先生に言いましょう。

すいえいがくしゅう とき きを つけること 水泳学習の時に気を付けること



プールサイドでふざけない。



飛びこまない。



タオルの貸し借りはしない。