

# ほけんだより 11月

下東条小学校  
ほけんしつ  
R5.11.1

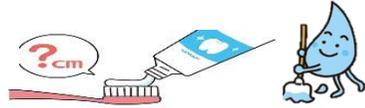
保健・給食委員会で、10月16日～27日まで「給食のこさず食べよう週間」を行いました。まだ食べられるのに捨てられている食品を少しでも減らすために、できるだけ食べようと呼びかけました。全てのクラスで食品ロスを減らそうと頑張っていましたね。素晴らしかったです。

これからも食品ロスを減らすためにできることを考えていきましょう！

## 歯と口のクイズ！ 全問正解できるかな？

となりのキーワードから選びましょう。左下に答えがあります。

- ①歯みがき1回に使う歯みがき剤は( )cmくらいでよい。
- ②ものを食べる時、よく( )と脳がかっばつにはたらく。
- ③( )には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。
- ④軽い歯肉炎は、きちんと( )を続けるとなおすことができる。
- ⑤( )の歯は虫歯になりやすいのでいねいにみかく。



### 《キーワード》

ジュース なめる 1.5～2  
ぬける前 歯みがき  
なおしたばかり かむ  
むし歯 だ液 砂糖 塩  
しゃべる 3～4 痛みどめ  
はえたて 0.5 牛乳



## キレイにみがいている？

せんげつ ねんせい がっこうし かい いしはらし か  
先月2年生が、学校歯科医の石原歯科  
いん せんせい とう「歯」について勉強しました。  
歯の染めだしを一緒に行ってみると、  
おもっていた以上にピンクに染まり磨き残しが  
あったことに、みんなおどろいていました。  
まいにち すみずみまで歯をみかくことはたいへん  
です。「歯と歯の間があまり磨けていない  
な」「奥歯を磨くのが苦手だな・・・」そんな人  
も多いのではないのでしょうか？  
だから、たまには鏡の前に立って「自分の  
歯をきれいにみがけているかな？」と自分に  
聞いてみるのが大切です。さっそく、今日  
寝る前に試してみてください。

(こたえ) 1...1.5～2 2...かむ 3...だ液 4...歯みがき 5...はえたて

## 「唾液」は歯のガードマン！



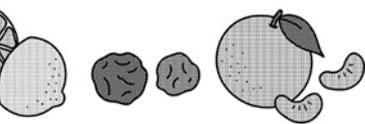
唾液をたくさん出すには？

### よくかんで食べる

もくもくもくもくもくもくもくもく



### すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん...

### こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

### 唾液腺のマッサージ



みみまえしたあごさきまで

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！

唾液は歯を守るために、実はすごく大切です！  
2つ目の「歯を溶かす酸を中和する」ですが、唾液はややアルカリ性です。そのため、唾液が少なくなり口の中が酸性になると歯が溶け、虫歯になりやすくなってしまいます。

## 飲み物には角砂糖なんご分の砂糖が含まれている？

コカ・コーラ	17個	ファンタグレープ	15個
ポカリスエット	9個	アクエリアス	7個
なっちゃんオレンジ	9個	午後の紅茶ミルク	12個

どうでしょうか？思ったより多くの砂糖が含まれていませんか？  
唾液のために水分をとることは大切ですが、これだけ多くの砂糖が含まれていると虫歯になりやすいです。ジュースはおやつとして1日1ぱいまでにしていきましょう。



こんげつ 7 日から朝マラソンが始まります！しっかり走るために朝ご飯・睡眠に気を付けましょう。

また、「足が痛い」と保健室に来る人の中には、すぐきつい靴を履いている人がいました。今、履いている運動靴のサイズが合っているかどうか確認をしておきましょう。



## 朝のチェックポイント

- ☆夜しっかりねむれた
- ☆朝ごはんをしっかり食べた
- ☆朝トイレにいった
- ☆頭、お腹は痛くない
- ☆咳、鼻水はでていない
- ☆体はしんどくない
- ★しんどい時は熱がないか確認しよう



筋肉を傷つけないように・・・

体を動かすために必要な「筋肉」。急にダッシュしたりジャンプをすると筋肉がブチッと切れてしまい歩けないくらい痛みがする場合があります。

それを防ぐために、ウォーミングアップをしっかりしましょう。寒さで縮こまった筋肉を、やわらかくほぐすイメージで、特に太ももとふくらはぎを行いましょう。

