

ひだまい



ほけんだより No.8
上市町立陽南小学校
令和4年11月1日



ますます朝の寒さが身にしみるようになりました。暖かい布団から急に寒い室温に身を置くことにより、寒を感じたり、自律神経が弱い人は寒暖差によるアレルギーにより、くしゃみや鼻水が出たりする人もいます。



季節の変わり目は、衣類で体温を調整し、特に首、手首、足首を冷やさないようにすると保温効果が高まります。

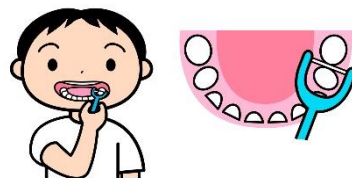
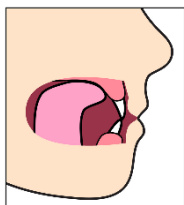
また、十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動は免疫力を高めたり、自律神経を整えたりするのに有効です。



10月、歯みがき教室を低・中・高学年に分かれて行いました。歯科衛生士より、むし歯や歯肉炎、歯みがきの仕方について教えていただきました。

1・2年生は、歯ブラシのブラシ部分の大きさが小さく、毛先が平らに並んでいる物を選ぶこと、歯みがきの時に、1カ所を最低10回細かくみがくこと、ジュースだけでなく牛乳にも糖分があるので、歯みがきの後には飲まないこと等を教えていただきました。

3・4年生は、歯肉炎の歯ぐきチェックの方法を学び、鏡で自分の歯肉を確認しました。また、舌の置き場を上あごの前歯近くにすることで歯ぐき予防になり、歯の損傷を防ぐことや、大人には首のしわが付きにくくなり、アンチエイジングにもなることを教えていただきました。



5・6年生はフロスをもらい、歯と歯の間のみがき方について学びました。

初めてフロスを使った子供たちが多かったのですが、使い方を模型で説明してもらい、自分の歯で実際に行ってみると、歯垢をきれいに取ることができました。子供たちは、歯と歯の間の歯垢の量に驚いた様子でした。鏡の中の歯を食い入るように観察しながらみがく姿は、真剣そのものでした。





は 歯みがき 教室 で教えていただいたことをクイズにしてみました！
なんもん と 何問解けるかな？

- ① 歯ブラシの毛は、使っているうちに広がるので、きれいに汚れが取れなくなります。家で使う歯ブラシは何か月に 1 回くらいをめやすに交換したらよいでしょうか？

ア 1 か月 イ 2 か月 ウ 3 か月



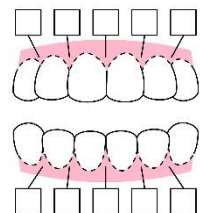
- ② 夜、歯みがきをした後に飲んでもよい飲み物があります。それは、为什么呢？

ア 水・お茶 イ 牛乳 ウ スポーツドリンク



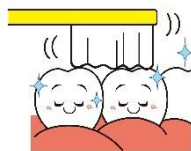
- ③ 「歯肉炎」という歯ぐきのはれて血が出る病気があります。歯肉炎の歯ぐきは、どんな形と色をしていますか？

ア まるくて赤い イ しかくて青い ウ さんかくでピンク



- ④ 歯みがきの時、歯ブラシを軽い力で動かし歯の表面をこすると、歯こうがよく落ちます。歯 1 本につき歯ブラシで何回こするとよいでしょうか？

ア 少なくとも 10 回 イ 多くて 5 回 ウ いいかげんに 3 回



- ⑤ 前歯のうらをみがく時、歯ブラシの毛先の「ある部分」を使ってみがくと、歯こうがよく落ちます。毛先のどの部分を使うとよいでしょうか？

ア かかと イ わき ウ つま先



つま先



わき



かかと