



ほけんだより

ひとよ
おうちのひとと読みましょう
みむろしよがつこう
三室小学校 R3.11.24

11/26から1週間「はつらつチェック」をします。前日からがんばってください！

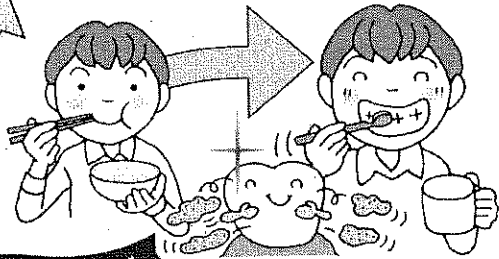
きょう
今日から
できる！



歯に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

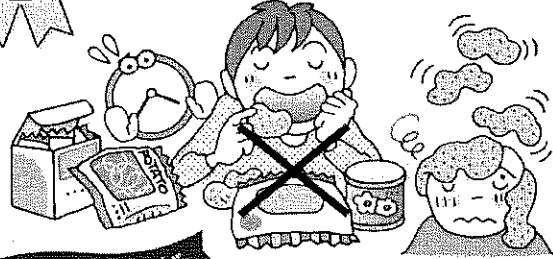
「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



ば ししゅうびょう しこう さいきん げんいん
むし菌も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で
おこります。うがいは取れませんが、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



ばきん たもの どうぶん さんつく はと
むし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、むし菌になるのを防ぐ
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

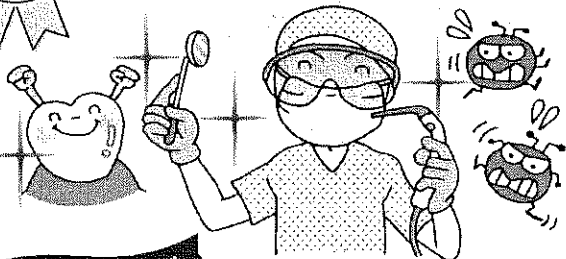
ひと口30回、もぐもぐしよう



か で えき は と
よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす
「酸」を薄めてむし菌を防いだり、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



すみずみ
隅々までみてもらえるので、むし菌などのトラブル
はやく発見できます。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。

むし菌の治療がすすんでいない人は1日でも早く歯医者さんに行って治しましょう!

歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか? 毛先が広がっていたり、くた
びれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

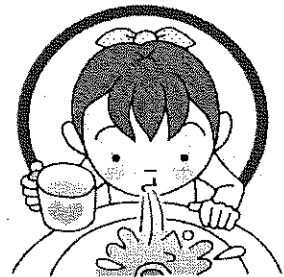
汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上
手にブラッシングできません。毛先が広が
っていても長く使っていると毛のハリ
がなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先が
ボロボロの歯ブラシでは歯ぐ
きなど、口の中を傷つけるこ
ともあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン! 1か月に一度が目安です



がっこう
学校での歯みがき
ひくばしよ
低い場所からゆっくりと

ウイルスの入り口は **目・鼻・口**



て かんはん
手についたウイルスから感染することも...

- て かも
- 手で顔やマスクをさわらない。
 - 石けんでていねいに手を洗う。

マスクの捨て方

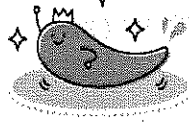
- 1 ひもを持ってはずす
- 2 ゴミ袋はしっかりくる
- 3 ゴミを捨てたあとは手を洗う
- 4 そして、感謝

まじめにかんがえよう! 「うんち」のこと



いいうんち 出ていますか?

- いいうんちって?
- バナナみたいな形
 - きれいな茶色
 - においはあまりない
 - ストーンと気持ちよく出る



- いいうんちを出すために
- 好き嫌いをしない
 - 運動をする
 - 水分をしっかりとる
 - よく寝る
 - 早起きをしてトイレの時間をつくる

うんち君を塗ってみよう!

うんち君がいるマスを塗りつぶすと、文字が出てくるよ。さて、トイレの約束は何か?



トイレの約束 流すときは をしめて

あなたは定期的にうんちが出ていますか? うんちがたまって、なかなか出ない状態のことを便秘と言います。便秘になると、おなかが痛くなったり、気分が悪くなったりします。小学生の腹痛の多くは便秘と言われていて、排便するとウソのように腹痛が治ることがよくあります。うんちは朝ごはんの後にしやすいので、毎日したくなくても、朝ごはんの後はトイレに行く「うんちタイム」をつくってみましょう。するとだんだん、うんちをする習慣がついてきますよ。

1年生から4年生 「歯みがき教室」がありました



ハブラシの大きさは...



歯科医の白崎先生が教えてくださいました。

中学年生になると器用にハブラシを動かせます。

