

ほげんだよソノ月

山下小学校 保健室
令和3年11月1日
第10号
菅野 しおり

10月は夏のように暑い日が続きましたが、後半からは急に冬のように寒い日が続いています。かぜをひいている人も増えてきました。「早ね・早起き・朝ごはん」で強い体の土台を作り、外で遊んで寒さに負けずに毎日元気で過ごせるとよいですね。

【保護者の皆様】

裏面に、【寒さ対策】についてのお知らせがありますので、御覧ください。

歯 は **鉄** より硬いって本当？

① 本当だよ。歯の表面をおおっているエナメル質は、鉄よりも硬いんだ！



物の硬さを表す「モース硬度」という単位では…

チョーク	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10

② でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。それが、酸！

口の中にある細菌が糖分をえさにして作り出した酸で、エナメル質が溶かされてしまうんだ



③ やっぱり、歯みがきが大切だね



【11月の保健目標】
自分の歯に合わせた
みがき方をしよう



毎日きちんとみがいていますか？

歯ブラシの毛先はつぶれていませんか？後ろからみて毛先が見えたら交換しよう！



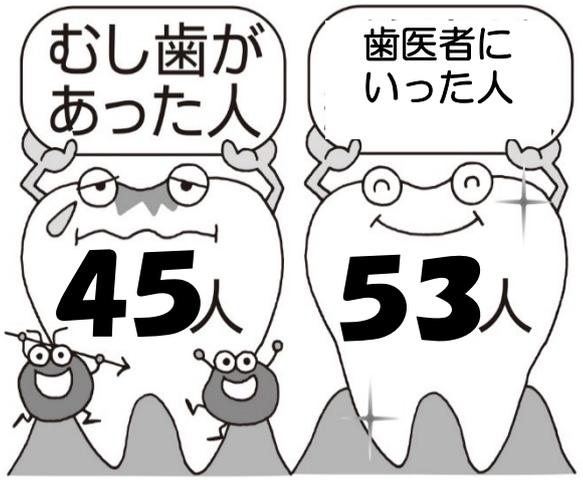
食後、夜寝る前はとくにしっかりみがきましょう！

1年に1回は歯医者さんに見てもらおうことをおすすめします！



山下小学校の子どもたちの歯について

～令和3年度歯科検診の結果から～



小学校全体	むし歯（永久歯・乳歯）の保有率
本校	24.5%
宮城県（令和2年度）	23.0%
全国（令和2年度）	19.62%

宮城県と全国のデータは昨年度のものですが、宮城県、全国と比較すると本校のむし歯保有率はやや高くなっていました。しかし、歯磨きカレンダーを見ると、家庭での歯磨きの習慣がついている児童がほとんどのように感じます。引き続き歯磨きのお声掛けをお願いします。低学年の児童については、仕上げ磨きもよろしくをお願いします。

むし歯(ゼロ)のあの子のヒミツは...

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていた
Aさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶を
よく飲んでいるよ



歯みがきは？

ごはんを食べたら
いつもみがいているよ。
特に寝る前は
しっかりみがくよ



むし歯菌がたくさん住みついている
「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。
寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

甘いジュースや炭酸飲料には、
むし歯菌が大好きな「糖」が
たくさん入っています。

おやつは？

甘いものは少ししか
食べないよ。
食べる時間は
3時に決めているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。
おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

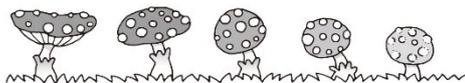
かむ回数？

ひとくち30回以上
かむようにしているよ



よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。
だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかず「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。

今年度の寒さ対策について



今年度も感染症予防の観点から常時換気が必要な状況となっており、暖房を使用しても教室が例年とくらべ十分に暖まらないことが予想されます。そのため、今年度の寒さ対策は以下のようにさせていただきますので、御承知おきください。

★寒い時はジャンパーやコート等上着を着用して授業を受ける。

★必要な人は、ひざ掛けやホッカイロを持参する。



《お知らせ》

★11月のカウンセラー来校日：11月4日（木）、11日（木）、19日（金）、26日（金）

カウンセリングは、お子さんでも、保護者の方でも構いません。また、電話での予約も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

【担当：養護教諭 菅野しおり】