

平成 29 年 6 月 1 日 (金)
丹波小学校
保健室

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標
けんこう は
【健康な歯をつくろう】



せかい 1ばんかんじや かず おお にほんじん びょうき
世界で1番患者さんの数が多い日本人の病気はなんでしょう。
せいがい ししゅうびょう せかい い
正解は【歯周病】です。世界で1位なんてビックリですね！
たばしやう きゆうしよくご おんがく き
丹波小では、給食後、音楽を聴きながら歯みがきをしていま
すが、くちなか は 歯ブラシを入れていただけに見える人もいます。

じぶん は な なくなってから、 は 歯みがきの大切さに気付くなんてことないように、しっかりみがきましょう。
* * * * *

せんじつ おやし ひま はいしゃ い
先日、親知らずをみてもらいに久しぶりに歯医者に行きました。すると「山下さん、歯のうらに歯垢がたまってるね～」と言われ…「え!?食後とねる前にみがいてますよ!!!」思わず反論してしまいました。しかしそこで歯医者さんに言われたのは、「『みがいている』と『みがけている』はちがいますよ～」…たしかにそうだ！みなさんもじょうずに歯みがきができるようにしましょう☆

は 歯の役割ってなあに？

は いちばん やくわり た 食物を細かくかみ砕いて、えいよう きゆうしゆう
歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。
でも、歯にはそのほかにも大切な役割がいっぱい！クイズに答えながら考えてみよう。

Q 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

1 こくご じゆぎやう 国語の授業 の音読 	2 やす じかん 休み時間の ボールあそび 	3 ごはんを味わって たべること
------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

A 答えは… ゼーんぶ！

はつおん かいわ 発音や会話がはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです	はし ちから だ 走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は、運動にも大切です	よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります
-----------------------------------------------	----------------------------------------------------	----------------------------------------



- ① 歯ブラシをえらび
ちい 小さな歯ブラシをえらぼう
- ② 歯みがきのつけかた
は 歯ブラシの2分の1くらい
- ③ 歯ブラシの持ち方
かる 軽くえんぴつをもつように
- ④ 毛先の当て方
は めん 歯の面にまっすぐあてる
- ⑤ 動かし方
ちから 力を入れず ちい 小さく動かす
- ⑥ みがくとき
ほん ほん 1本1本 ていねいに
- ⑦ みがきおわったら
きれいになったか舌で確かめる

クイズ わたしは誰でしょう？

みんなの健康のために働いているよ！ ヒントは3つ！

- ① 1日に約1~1.5リットル出る
- ② 食べ物の消化を助ける
- ③ 口の中をきれいにしておし歯になりにくくする

せいがい 正解は… だ液
だ液は、よく噛むとたくさん出ます。ごはんのときはたくさん噛んで、おし歯になりにくい口の中を目指そう！



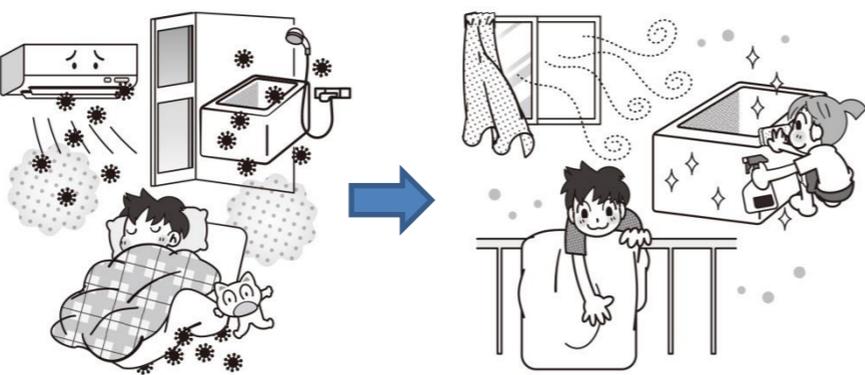
雨の日 こんなことに注意しよう



そろそろ梅雨入りです。雨の日が続くと、晴れの日に外で元気に遊べる楽しさがわかりますね。梅雨の季節には、気を付けたいことがいくつかあります。それらに注意し、ジメジメした季節も元気にすごしましょう！

カビに注意

梅雨の季節は、カビが発生しやすい条件の温度・湿度・栄養が整っています。久しぶりに天気の良い日には、布団をほしたり空気の入れかえをしましょう！



食中毒に注意

また、食べ物が痛みやすく、食中毒が発生しやすい季節でもあります。これを防ぐには、『つけない』『ふやさない』『やっつける』ことが大切です☆

つけない



手洗いでウイルスをつけない！

ふやさない



食べ物は常温ではなく冷蔵庫へ！

やっつける



めやすは
中心部の
温度75℃で
1分以上
加熱

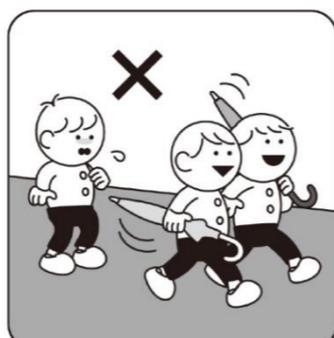
かさの使い方に注意



●雨の日はいつよりもより視界が悪いです。明るく目立つ色を！



●かさをさしながらの自転車の運転はやめよう！



●後ろの人が危ない！かさの先は下にむけて！

5月の保健指導の様子

5月は“清潔”をテーマに保健指導を行いました。汚れがちゃんと落ちる手洗いは以外にも難しいこと、水洗いと石けんで手を洗うのでは、手に残った菌の量が全然違うこと、運動をしなくても1日経つと体はかなり汚れることが、それぞれ分かったと思います。もう一度思い出して、学校でもお家でも、体の清潔を保つために自分ができることをしてもらいたいです。

*** 1・2年生 *** ~正しい手洗い~
特別なクリームをぬって、手洗いチェッカーで汚れが落ちているか確認。



「うわ～きたない!!」たくさんの悲鳴が(笑)その後正しい手洗いについて勉強しました。

*** 3・4年生 *** ~手洗いの効果~



3・4年生は【汚れた手】【水洗い】【石けん】、手についた菌の量がどのくらい違うのかを食パンを使って実験をしました。

【汚れた手】

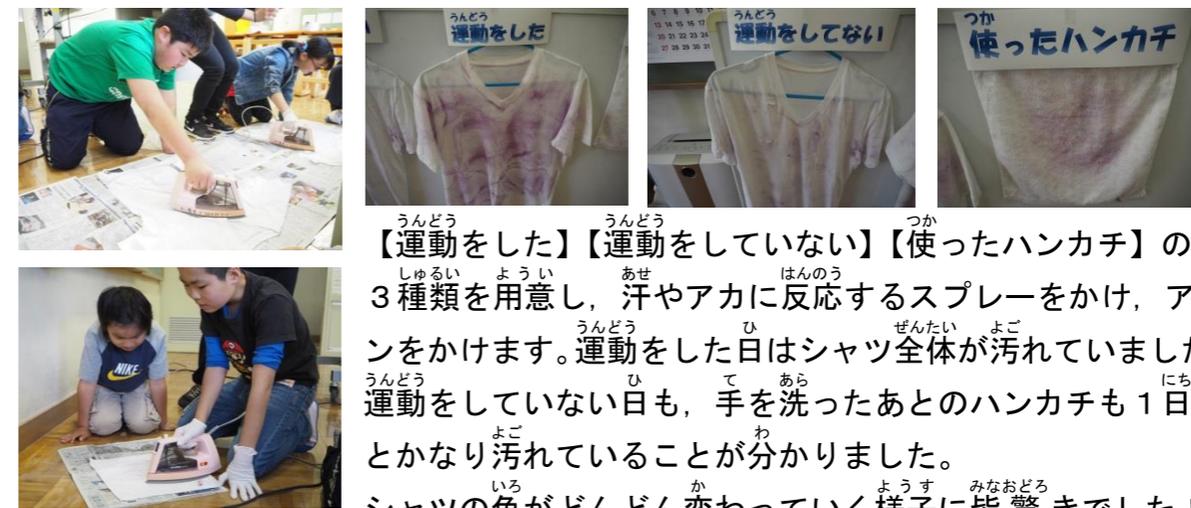
【水洗い】

【石けん】



水洗いでは手洗いは不十分、石けんの効果は確かにありました☆

*** 5・6年生 *** ~汗のしまつ~



【運動をした】【運動をしていない】【使ったハンカチ】の3種類を用意し、汗やアカに反応するスプレーをかけ、アイロンをかけます。運動をした日はシャツ全体が汚れていましたが、運動をしていない日も、手を洗ったあとのハンカチも1日経つとかなり汚れていることが分かりました。シャツの色がどんどん変わっていく様子に皆驚きでした！