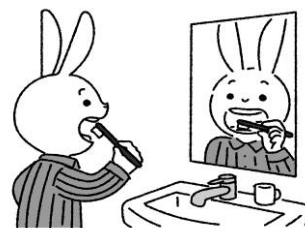




保健室通信  
幸海小学校  
R3.6.17 No6

天気が変わりやすく、雨がふったり晴れたり、急にむし暑くなったりしています。この時期、熱中症が心配されますが、夜は、早めに寝るようにして十分な睡眠をとり、体調を崩さないように気をつけましょう。



## 歯を大切にしていますか？

歯と口の健康週間（6/4～6/10）の給食は「かみかみ献立」で、かみごたえのある食材を使った献立でした。よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液は、むし歯を防ぐ・消化を助けるなど様々な働きがあり、わたしたちの体を守っています。



ふだんからよくかんでいると、だ液がたくさん出るようになります。子どものうちからよくかんで食べる習慣をつけましょう。

## 歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさん出ます。しっかり噛んで食べましょう。



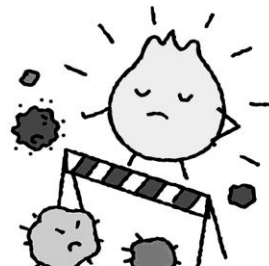
食べたものの  
消化を助ける



歯についた  
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を  
中和する



口の粘膜を  
ばい菌から守る



### 保護者の方へ

＊**元気もりもり週間** 6/21（月）～6/26（土） 有意義な週間になるように声掛けをお願いします。

・今月は、元気もりもり週間中、確認ということでチェックは3日間とします。

★生活チェック実施期間：6月22日（火）～24日（木）

＊**健康観察カードについて** 引き続き、起床時と夕食時の検温をしてください。

・登校前の体調チェックを丁寧をお願いします。

＊**熱中症予防について**

・水筒を忘れないように、出かける前に確認をお願いします。

・十分な睡眠と朝食をきちんと食べて登校するようにしてください。

＊**健康診断結果のお知らせ**

・健康診断がすべて終了し、「健康診断の結果のお知らせ」を配付します。

結果について確認していただき、担任までご提出ください。

・腹囲、聴力、心電図検査が空欄になっている場合は、検査の対象でないということです。

水筒と帽子を忘れずに！



# めざせ パーフェクト! 歯・口のクイズ

Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい？

- A: 歯の表面 B: 鉄  
C: どちらも同じくらい

Q2 むし歯はすすんでも  
歯みがきでなおせる？

- A: なおせる  
B: なおせることもある  
C: なおせない



Q3 にゅう歯のむし歯は  
ほうっておいても平気？

- A: はえかわるから平気  
B: どちらでもよい  
C: なおさないとダメ

Q4 むし歯になりやすい歯は？

- A: 前歯 B: 奥歯  
C: どの歯も変わらない

Q5 だ液がたくさん出る人は  
むし歯になりにくい？

- A: なりにくい B: なりやすい  
C: だ液とむし歯は関係ない

Q6 にゅう歯とえいきゅう歯は  
どちらがじょうぶ？

- A: にゅう歯 B: えいきゅう歯  
C: どちらも同じくらい



Q7 すべてのえいきゅう歯に  
はえかわると、歯の数は？

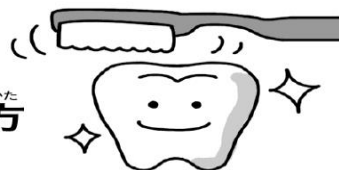
- A: へる B: ふえる  
C: 変わらない

Q8 わたしたちの歯は  
一生で何回はえかわる？

- A: 1回 B: 2回 C: 3回

Q9 だ液が多く出るのはいつ？

- A: 眠っているとき  
B: 起きているとき  
C: いつも変わらない



Q10 正しい歯ブラシの動かし方  
(歯のみがき方) は？

- A: 好きな方法でよい  
B: 力を入れて大きく C: 軽くこきざみに