



上尾市立原市小学校
令和4年11月8日
保健室 No. 7
【家庭数配布】

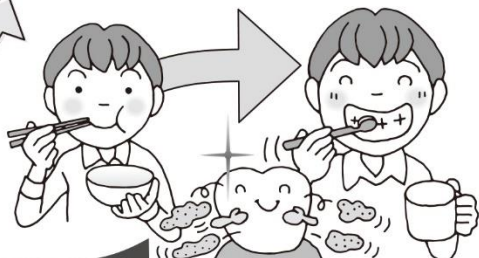
11月8日は「いい歯」の日

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



むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでこれらの病気も防げます。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



むし歯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てしまうので、むし歯になるのを防ぐためには、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



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



隅々まで見てもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯磨きで取り切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。

- かむといいこと① 満腹のサインが脳に伝わって、食べ過ぎを防げる。
- かむといいこと② 消化・吸収を助けて、いいウンチが出る。
- かむといいこと③ 口のまわりの筋肉が鍛えられて、表情を豊かになる。
- かむといいこと④ 脳の働きが活性化して、やる気スイッチ ON!
- かむといいこと⑤ だ液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる。

原市地区地域学校保健委員会のお知らせ

原市地区では、原市中・原市南小・原市小の3校合同で地域学校保健委員会を開催します。今年度の日程は、以下の通りです。

開催日：令和4年12月7日（水）
時間：13時30分～14時30分
（13時20分～入室可能）
場所：ZOOMミーティング

講演内容
NTT ドコモ
「スマホ・ケータイ安全教室～保護者編～」

同日に、4～6年児童を対象に、同様の内容の講義を実施予定です。ご家庭でのデジタル機器の使用について、親子で一緒に考えるきっかけにいただけたらと思っております。どなたでもご参加いただけます。参加希望の方は、連絡帳やお電話等で担任、保健室までご連絡ください。

大切なのは
振り返り

勉強で

いちどと もんだい みなお べつ と
一度解いた問題でも、見直したり別の解き
かた かんが かんが ふ かえ まな
方を考えたりして「振り返ると」、学んだ
ことがしっかり定着するそうです。

ケガをしたとき



なぜケガをしたのか、次か
らきをつけることなど、ケ
ガをしたときがチャンス。
「振り返って」みましょう。

トイレのあと

かみ お よこ
紙くずが落ちていないか、汚してしまった
ところはないかなど「振り返って」確認し
ましょう。次の人が気持ちよく使えと、
うれしいですね。

11月10日は 「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで
清潔なトイレにしましょう。



いっほまえ
で
一歩前



よご
汚れたら
ふく
ふく



お
ゴミは
落ちて
いませんか？