

ほけんだよ

大田小学校 令和5. 6. 9発行

歯を守れ! 怪盗ハヌケからの予告状

怪盗ハヌケ 歯みがきして
いない子の
歯を盗む

ハミガキ警部 子どもたちの
歯の健康を
守っている

歯垢 細菌のかたまり。
歯にくっついて、
むし歯や歯肉炎を
起こす

なにっ!?
ハミガキ警部!
怪盗ハヌケから
暗号の予告状です!

『ハ』ヌケ…か!
ガクんのC1・GOの
をいただきます。
よし!
ハガくんのもとへ急ごう!

ハガくんの
いえ
歯みがき、
面倒くさいから
最近してないな〜

歯みがきを!!?
していないだと

わっ!
びっくりした

怪盗ハヌケから
予告状が届いたぞ

C1(初期のむし歯)とGO(軽度の歯肉炎)があるではないか。
歯みがきをししないと、歯を盗まれてしまうぞ!

歯がなくなると、こうなるぞ
・食べ物をおいしく食べられなくなる
・うまく話せなくなる
・体のバランスが悪くなる
・歯を見せて笑うのが恥ずかしくなる

おいしいもの食べたいし、
友だちともいっぱい
話したいよ!
ガン

歯みがきする!

ヒヒヒ
ハガくんの歯を
いただく計画を
進めるか
PIPIPI...

歯みがきしたのか!?
ん?…歯垢と連絡がつかないぞ!
まさか!

歯みがきして
いない子の
歯を盗む

歯をずつと大切に
するんだぞ

みんなも
毎日きちんと
歯をみがこうね

寝る前の歯みがき

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ?

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

大切なワケ

スクールカウンセラー中村先生・水野先生の日程

- 6月・・・6月15日(木) (9:30~13:30) 中村先生
 - 6月23日(金) (10:30~13:30) 水野先生
 - 6月29日(木) (13:30~17:30) 中村先生
 - 7月・・・7月13日(木) (9:30~13:30) 中村先生
- 予約制です。担任又は養護教諭の飯田までご連絡ください。

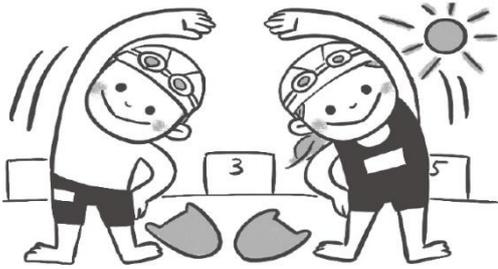


☆☆☆ もうすぐプールが始まります！！ルールを守って参加しましょう。☆☆☆

プー^ル授^業

ルールを守って

事故⁰に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

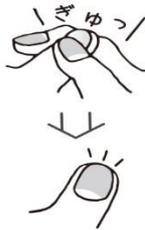
体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

水分
足りている？

熱

中症を予防するために
大事なのは水分をとること。
水分が足りているか、自分で
はわかりにくいですが、かん
たんにチェックする方法があ
ります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



歯みがきカレンダーにチャレンジしよう！！

6月12日から18日までの1週間、歯みがき

カレンダーを実施します。歯みがきカレンダー

は、全員に配ります。参加は自由です。くわし

いことは歯みがきカレンダーを見てください。

ぜひ、参加してください！！

