



令和元年 10月29日  
松波小学校

# ほけんだより

No.16

11月8日は立冬。暦の上では、この日から冬が始まります。寒さが厳しくなる前に体力をつけようと、中国では鶏・羊・魚・水ぎょうざなどを立冬に食べる習慣があるそうです。日本には、「必ずこれ」という食材はありませんが、からだを温まるものを食べて元気に冬を乗り切りたいですね。

## は せんしゅけん なんにん 歯ピッカピカ選手権！ あと何人…？



7月5日

10月29日



7月とくらべると、むし歯の治療が終わった子の数がぐーんと増えました！  
「先生！むし歯ぜんぶ治してきました！！」と教えてくれた子に、「痛かった？」と聞くと、「全然痛くなかった！」と元気な返事が返ってきました。きっとむし歯の進行が進んでいない、早いうちに治療したのでしょう。



**1年生と6年生はあと4人、2年生はあと2人、3年生はあと5人、4年生と5年生はあと1人です！さて、1位にゴールするのは何年生でしょうか…！？**

乳歯(子どもの歯)はどうせ抜けるから、治さなくていいでしょ



と、思っている人はいませんか？乳歯のむし歯のままにしておくと…

- 永久歯(大人の歯)がむし歯になりやすくなる
- かむ力や、あごが発達しない
- 永久歯がまっすぐ出られないため歯並びが悪くなる
- 固いものがかめなくなるため、偏食になる



# 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



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。

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。

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  
とかす「酸」を中和して、むし歯にな  
るのを防いでくれます。

11月9日

## いい空気の日 呼吸ってなんですか？

生き物はみんな、生きていくために酸素  
が必要です。水の中にいる  
魚だって、水の中から酸素  
をとり入れています。



酸素のやくわりは、からだの中の栄養を  
燃やしてエネルギーを作ること。酸素をと  
り入れるためにするのが呼吸で、意識しな  
くても、眠っていても、していますよ。

1回の呼吸では約400~500mLの空気  
を吸って、酸素をとり入れます。1日の回  
数は約30,000回にもなるそうです。

その呼吸の約半分は室内ですと言われ  
ます。換気をこまめ  
にして、いい空気  
の中で呼吸したいです  
ね。



エアコン  
(冷房・暖房)や  
ストーブ使用の  
際は、換気が必要  
です。エアコンは  
換気が必要ない  
と思っている人、  
かんちがいです  
よ~!