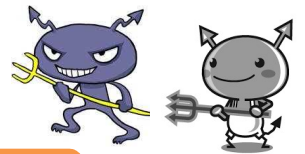




# ほけんだより

## 学校保健委員会 臨時号

令和3年12月13日  
押水第一小学校  
保健室 山崎千尋  
NO.10.



12月9日(木)5限目に、学校保健委員会がありました。

兄弟でお菓子を食べながらゲームをしています。(けいとさん・じゅんさん)



「早く寝たわね。」と  
安心する母(みずきさん)



しかし、お兄ちゃんは  
歯みがきをしていません。

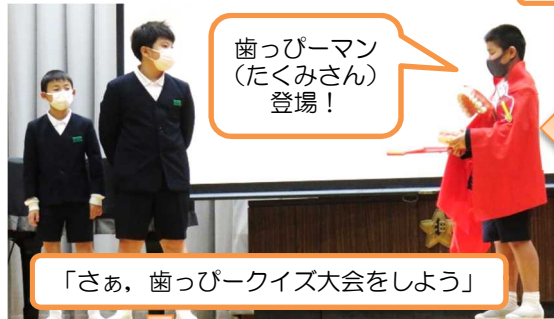
そこへ、むし歯菌たちがきて、  
むし歯を作り始めます。



みおさん とうまさん あやかさん

学校保健委員会は、年に1  
度、学校・保護者・学校医等  
が一緒になり、健康につい  
て考え・学ぶ場として開催  
しています。今回の劇やク  
イズをきっかけにご家庭で  
も話題になれば幸いです。

歯っぴーマン  
(たくみさん)  
登場!



「さあ、歯っぴークイズ大会をしよう」



友情出演のおうじろうさん・ともやさん。



みんなで10問のクイズに挑戦しました。



お口の健康を  
見守っているヨ!

ほくたちをいっしょにつくらせてね!

さいごに「あいうべ体操」をしてしめくりました。



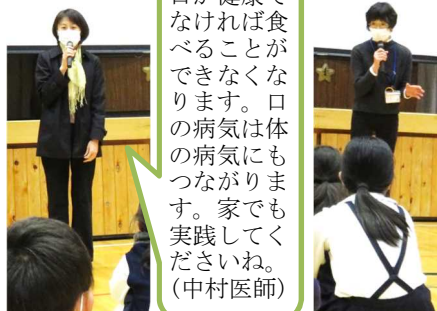
# あいうべ たいそう

あいうべ体操とは、口の周りの筋肉  
を大きく動かすことで唾液をたく  
さん出し、むし歯や歯周病になり  
にくくする体操です。また、鼻呼吸  
をうながし、口と鼻が潤うことで免疫  
力もアップします。

炭酸ジュ  
ース・お酒がむ  
し歯の原因だ  
と改めて分か  
りました。  
全員が歯っ  
ぴーマンにな  
りましょう!  
(北本会長)



口が健康で  
なければ食  
べることが  
できなくな  
ります。口  
の病気は体  
の病気にも  
つながりま  
す。家でも  
実践してく  
ださいね。  
(中村医師)



むし歯のある  
人は即行直  
しに行っ  
て、80  
歳でも32  
本めざし  
ましょう  
!  
(佐藤薬剤師)

かずとさん・はるさん  
司会進行がんばりました。



ひっかけ問題  
ひっかかり  
ました。歯  
と歯の間  
は糸よう  
じを使う  
とい  
いですよ。  
(松本校長)



お忙しい中、学校医の中村先生・学校薬剤師の佐藤先生・PTA 会長北本さんがご来校してくださいました。