

ほけんだより



持久走大会 11/25

第8号
R3.11.18
旭南小学校
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう



～今月の掲示物～ 見てね!

上手な服のえらび方を考えよう!
冬の衣服は体温調節をするために役立っています! 空気のそを上手につくるポイントをおぼえましょう! 今年の冬は温かく過ごせるかな、やってみましょう。

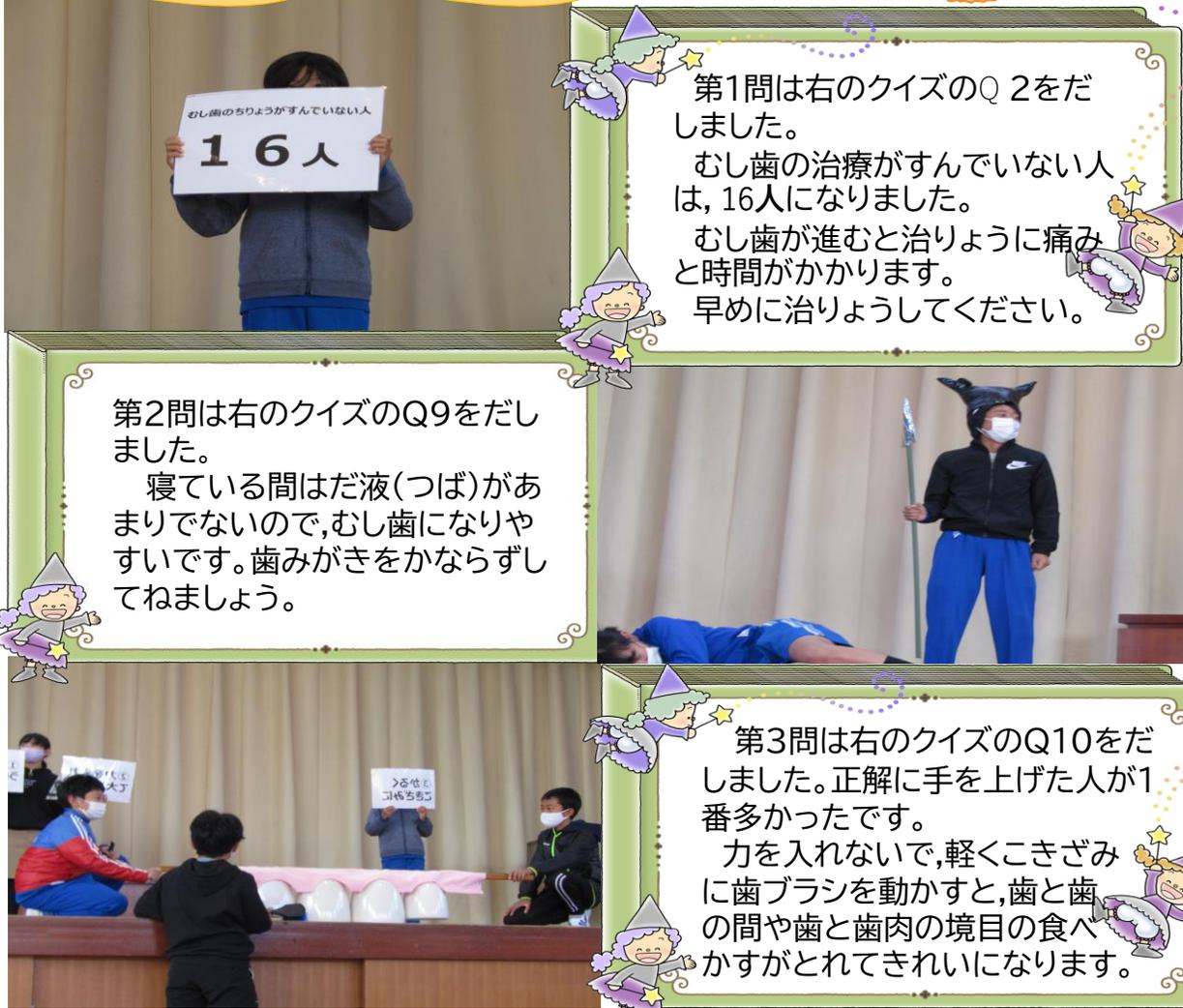
歯と口の健康クイズ 11/17 保健体育委員会発表

来週の持久走大会に向けて、一生懸命朝から元気いっぱい走っています。精一杯がんばって走る姿を応援したいです。苦しくてにげたくなることもあるかもしれませんが、自分の目標に向かってくいのないよう走りきってください。かぜがはやってきています。体調管理を十分行って、当日はベストなじょうたいで走れるようにがんばりましょう。朝の健康チェックを忘れずをお願いします。

健康的な生活習慣を心がけましょう!

- はやね・はやおき・朝ごはん
- 手洗い・うがい・きょり・かんき
- アウトメデア

のどの痛みをうたえて来室する児童が増えてきました。お茶うがいをし、ウイルスをやっつけよう!



第1問は右のクイズのQ2をだしました。
むし歯の治療がすんでいない人は、16人になりました。
むし歯が進むと治りように痛みと時間がかかります。
早めに治りようしてください。

第2問は右のクイズのQ9をだしました。
寝ている間はだ液(つば)があまりでないで、むし歯になりやすいです。歯みがきをかならずしてねましょう。

第3問は右のクイズのQ10をだしました。正解に手を上げた人が1番多かったです。
力を入れないで、軽くこきざみに歯ブラシを動かすと、歯と歯の間や歯と歯肉の境目の食べかすがとれてきれいになります。

歯・口のクイズ

- めざせパーフェクト!
- 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



(こたえ) Q1...A Q2...C Q3...C Q4...B Q5...A Q6...B Q7...B Q8...A Q9...B Q10...C