

ほけんだより 11



新井小学校 ほけんしつ 2019.11.8



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。

創立40周年
市川市立
新井小学校



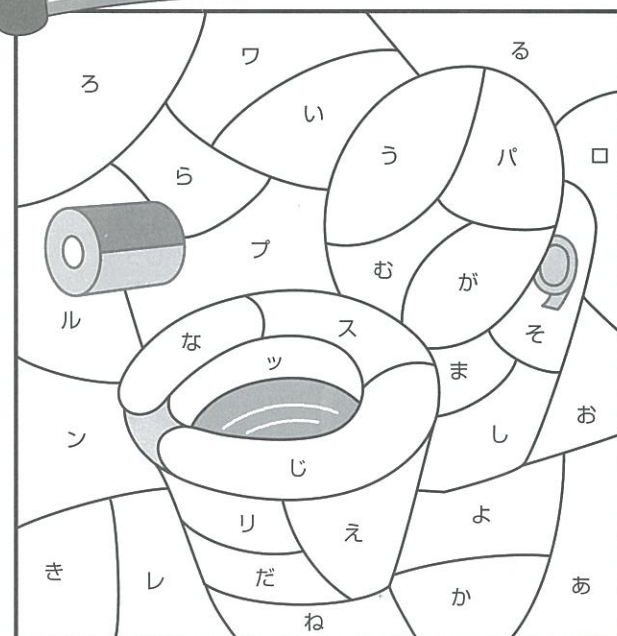
次に使う人のために

トイレのマナーを守ってね

みんなが使うトイレ。マナーは守れていますか？
○に入る文字のところをぬって、トイレを完成させよう。

トイレのマナー5か条

- 1 足の位置は一步 ○ ○ へ
- 2 トイレトペーパーの ○ ○ づかいをしない
- 3 ○ ○ ○ 忘れにちゅうい
- 4 汚してしまったら ○ ○ ○ しよう
- 5 ○ ○ ○ ○ をそろえよう



11月8日 11月号 新井小学校 編集



むし歯 0 のあの子のヒミツは...

◎10月の感染症 0人◎

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。

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」をつかって、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。

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。

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。