



ほけんだより

緑が丘小学校 保健室



11月のほけん目標
 ・寒さに負けないからだをつくらう。



11月8日は「いいはの日」

いい(11)歯(8)のごろ合わせ。

いい歯は、毎日の歯みがきと歯医者さんでの定期的なケアから。ちなみに、毎月8日は歯ブラシ交換の日。

「歯ブラシを買い替えるタイミングがわからない・・・」「ついつい忘れてしまう・・・」

と言う人は、この日に新しいものにするのもありですね。

※ 歯に関するクイズです。答えと説明は後ろの面と保健室掲示板に貼ってあります。



クイズ1

おとなの歯は、ぜんぶそろうとで何本になるの？

- ① 20本
- ② 28本
- ③ 32本



クイズ2

前歯はどんなはたらきをしているの？

- ① 野菜やくだものをかみきる
- ② 肉などをひきさく
- ③ ごはんなどをすりつぶす

クイズ3

人間の歯は、一生のうちに何回生え変わるの？

- ① 1回
- ② 2回
- ③ 3回



クイズ4

はみがきは、何分磨けばいいの？

- ① 1分
- ② 2分
- ③ 3分以上



クイズ5

おとなの歯は、いつごろから生え始めるの？

- ① 4歳ごろ
- ② 6歳ごろ
- ③ 10歳ごろ



クイズ6

むし歯菌はどこからくるの？

- ① 食べ物から
- ② お母さんやおうちの人
- ③ 空気中、息を吸って



クイズの答え

クイズ1

こたえは、3番の 32本です。

おとなの歯は、全部はえそろうと32本になります。しかし、一番奥にはえてくる“おやしらず”という歯は、はえてくる人とはえてこない人がいます。



クイズ2

こたえは、1番の 野菜やくだものをかみ切るです。

わたしたちの歯は、その形によって役目がちがいます。

前歯のとなりにある、先のとがった“糸切り歯”は、肉などをひきさくはたらきを、おく歯は、ごはんなどをすりつぶすはたらきをしています。

クイズ3

こたえは1番の 1回です。

人間の歯は、一生に一回しか生えかわりません。しかし、サメは歯の後ろに何列も予備の歯がひかえていて、今の歯が抜けると、新しい歯が出てきます。

クイズ5

こたえは、2番の 6歳ごろです。

永久歯の中でも、最初に生えるのは、6歳臼歯です。



クイズ4

こたえは、3番の 3分以上です。

はみがきで大切なことは、歯についたよごれをきちんと落とすことです。ていねいに歯をみがくようにしましょう。

クイズ6

こたえは、2番のお母さんや、おうちの人です。

赤ちゃんは、ほとんど菌のない状態で生まれてきます。その後、色々な細菌が住みつきます。



てあら たいせつ 一手洗い・マスクの大切さ

新型コロナウイルス感染症にかかる人が、少なくなってきました。ワクチンの2回の接種、お店の人たちの努力、お医者さんの努力、皆さん一人一人の感染しないようにするための努力のおかげでしょうか。このまま、感染者が0人になるといいなと思います。

これから、冬になると、インフルエンザの流行も心配されます。

それらの感染症にかからないためには、手洗い・消毒は欠かせません。そして、うつさないためのマスク着用も重要な役目です。

この冬もコロナウイルスはもちろん、インフルエンザにかからないように、しっかり手洗いをしていきましょう。水が冷たくなりますが自分を守るためにがんばりましょう。

