

ほけんだより



令和5年11月号
宇都宮市立築瀬小学校

あき 秋になり、^す過ごしやすい日が続いています。^ひ10月の下旬は、^{がつ}寒暖差が激しい日々が続いていましたが、^{げんき}元気に過ごすことはできましたか。これから^{さむ}寒くなってくると^い胃腸炎やインフルエンザなどの^{かんせんしょう}感染症の^{りゅうこう}流行が^{かんが}考えられます。水が^{みず}冷たくなってきますが、^ひ引き続き^{つづ}丁寧に^て手洗いを^{あら}するようにしましょう。

11月10日は「トイレの日」～トイレのマナーを覚えよう～



^{しょうご}使用後は^{レバー}レバーや^{ボタン}ボタンを必ず^て手で^おおして^{みず}水を^{なが}流しましょう。



^{おぼ}トイレットペーパーは必要な分だけ^{つか}使い、^{つか}使い過ぎないように^すしましょう。



トイレットペーパー以外のものを^{なが}トイレに流してはいけません。



トイレのあとは、手を洗って、^{せいけつ}清潔なハンカチやタオルで^ふふきましょう。



トイレを^{つか}使った後は、^{あと}汚れてしまっていないか^{かくにん}確認するように^ししましょう。もし、^{よご}汚れてしまったらトイレットペーパーで^とふき取り^しましょう。自分で^{じぶん}拭くのが^{むずか}難しい時は、^{とき}先生に^{せんせい}声を^{こえ}かけてください。

11月8日はいい歯の日



^は8020運動を知っていますか？ ^は80歳になっても自分の歯を20本^{たも}保とうという運動です。^{とし}年をとっても20本以上の歯があれば、^た食べることを^{たの}楽しむことができるそうです。歯を大切に^はして、ずっと^{たの}楽しく^た食べられるような「いい歯」で^はいられるようにしましょう。

保健集会を行いました

保健委員会の児童は、成分が似ている卵を歯に見立てて、砂糖水やお酢に漬けて実験を行いました。その様子をお伝えします。

【実験について】

お酢、砂糖水、水、炭酸飲料に漬けた卵を毎日観察しました。

お酢	実験当日から泡だらけになり、どんどん卵の殻を溶かしていった。
砂糖水	変化なし。
水	変化なし。
炭酸飲料	色が着色して、卵の殻の色が茶色に変化した。



一番変化したのは、お酢です。1か月ほどすると、卵の殻が全て溶けてしまいました。委員会児童は、砂糖水が一番溶かすのでは？と予想していましたが、外れてしまいました。

【食べかすや砂糖が歯によくない理由とは】

甘いものはむし歯になるよと言われていますが、それにはもちろん理由があります。口の中にはミュータンス菌という菌が住んでいます。このミュータンス菌が甘い物に集まってきて歯垢を作り出します。この歯垢がミュータンス菌のすみかになります。すみかの中ではミュータンス菌が甘い糖や食べかすを使って、酸を作り出してしまいます。酸は歯を溶かしてしまうので、こうやってむし歯になってしまうのです。



食べかすに集まるミュータンス菌



歯垢の中で酸を作るミュータンス菌

委員会児童が模型を使って説明しました。

【健康な歯だと体にどんないいことがあるのか知ろう】

健康な歯があると食事や会話を楽にします。また、歯で食べ物をしっかり噛むとよいことがたくさんあります。合言葉は、「ひみこの歯がーぜ」です。



ひ…肥満防止
の…脳の発達
い…胃腸快調

み…味覚の発達
は…歯の病気予防
ぜ…全力投球

こ…言葉の発音ははっきり
が…がん予防