

ほけんだより\*

# ふわふわ

ますげしょうがっこう  
真菅小学校  
ほけんしつ おかのりこ  
保健室 岡 範子  
2023年7月11日

## どうやって



6月の 体重測定では 歯のおはなしをしました！  
歯はずっと つかうので たいせつに したいです

## むしはになるの？

ね\*

あまい食べものの  
よじれがたまると...



むしばきん(ミュータンスキン)  
が、どんどん  
ふえます



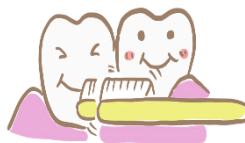
ほうておくと  
ほをとがします



虫歯は 歯がとけてしまうこと なんだね！

これが  
むしば!!!

虫歯に なりやすい 食べものは...

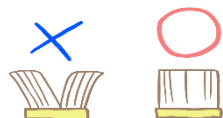


① さとうが たくさん入ったもの

② 歯に くっつきやすい ネバネバしたもの などを。

でも、 食べることも ありますよね。(先生も おかしが だいすきです！)  
食べたあとは、 歯みがきをする こと 水やおちゃを のんで 口の中を きれいにすることも  
たいせつです！ ねているあいだに 虫歯に なりやすいので、 ねる前に あまいものを 食べ  
ないことや、 ねる前の歯みがきを ていねいに することも たいせつです！

虫歯になると、 いたいだけでなく、 かむ力が よわくなったり、  
歯ならびが わるくなったりします。 はみがきは 毎日しましょうね\*



## ストレス ためてない？

もうすぐ 夏休み ですね！ 心も 体も 元気に 夏休みを す  
ごしてほしいです！ 「からだがしんどい」「いたいところがある」  
「イライラする」 などはありませんか？ 体と心が 出してけれ  
る SOSを 見のがさないで、 元気に すごしてくださいね！



体や心が 「しんどいな」と 感じることを ストレス といいます。 ひとりひとり、「しんどいな」と  
感じることは ちがいます 何かあれば いつでも 声を かけてね\*

ストレス  
を  
ラク〜に  
するには？



岡先生は、犬をなでるのが  
大好きです！

みんなのたんにんの  
先生は、どうやって  
ストレスをラク〜に  
しているのかな？

ぬおさんぼする  
☆本をよむ  
お好きなゲームをする  
うたをうたう  
好きなことをして 心を元気にしよう！

## 【はみがき】

おうちのひとと、  
かがみをみながらやってみよう！

- おくばをみがくとき  
「あー」
- まえばをみがくとき  
「いー」

あせも は、せいけつにして、おせきう  
〈ながす〉 〈ふく〉 〈きがえる〉

シャワーや お風呂で 汗をあらう  
お風呂で 汗をかいたら やさしくふこう  
たくさん汗を かけてしまったら きがえよう  
ながそう