

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!

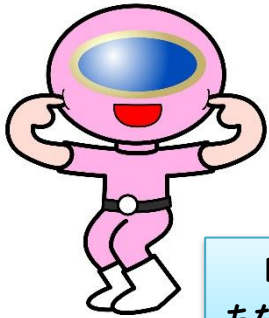
# ほっとけんしつ

令和3年11月11日  
第 8 号  
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう

## 体調を崩しやすい季節となりました

11月に入って、朝夕の寒暖差が大きく、日中過ごしやすい気温でも夜は寒くてストーブやこたつを出し始めたご家庭もあると思います。日中は脱着しやすい服装で、夜は体をしっかりあたためて体調を崩さないようにしましょう。11月は、校外学習や修学旅行などみなさんの楽しみにしている行事も多いですね。元気に参加できるように11月1日に配付した「みんなで考えて牛島小健康ビンゴ」をやりながら健康に意識して生活をしてください。



## 歯と口の健康について考えよう!

11月は「いい〇〇の日」がいっぱい。今月のほっとけんしつでは8日の「いい歯の日」にちなんで歯と口の健康について考えていきたいと思います。

Q つぎの写真はどの動物の歯でしょうか?線でおすんでみましょう!(答えはうら)

①



ゴリラ



②



ウシ



③



トラ



## むし歯の治療をおねがいします(むし歯未治療者の人数)

春の歯科健診から半年が経ちました。口腔内を清潔にしておくことは感染症予防にもつながります。また、むし歯は自然に治ることはありません。早期に治療をすると治療も早くおわりますのでこの機会にまた、受診をしていない人はかかりつけ医への受診をお願いします。(5・6組は各学年に入っています)

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
人数	3	8	6	8	11	3

## 大事な歯をまもるため、一人一人が考えてほしい歯・口のケガの予防

けがの予防は、原因を考えることで予防することができます。みなさんがこれからずっと人生を共にする歯をケガで失うことがないようにしましょう。

下の図は、学校でよく起こる歯や口のケガについてです。どんなことに気をつけたらけがを予防できるでしょう。考えてみましょう。

### 【よくあるけが】

そうじの時間のけがを見本として予防策を考えてみましょう。考えた予防策は、牛島小学校のみんなで共有していきたいと思いますので、口の中に書いて保健室に持ってきてください。

#### ～そうじのじかん～



#### けがの状況

掃除の時間に図のように雑巾がけをしていました。雑巾が濡れすぎていて滑ってしまい、前歯を床にぶつけてしまいました。

#### 予防策

- ①ぞうきんをよくしぼってぬらしすぎないようにする。
- ②ぶつからないように左右にふくようにする。
- ③ぞうきんがけをしている人の前を通らないようにする。

#### ～かんがえてみよう～



年 組なまえ

#### けがの状況

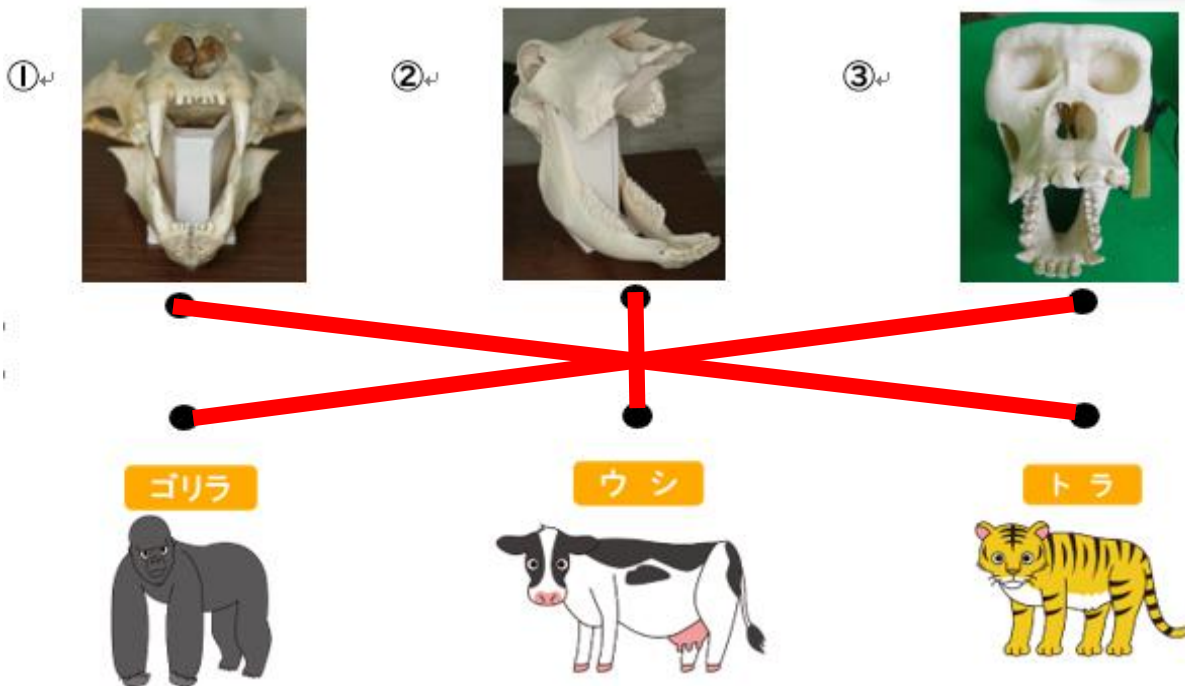
休み時間が終わって急いで教室に戻ろうとしたら廊下の角から、走ってきた友達とぶつかって口の中をきってしまいました。

#### 予防策

- ①
- ②
- ③

考えた予防策を書いて保健室に持ってきてね！

## A 表面の答えを見てみましょう!



### 【解説】



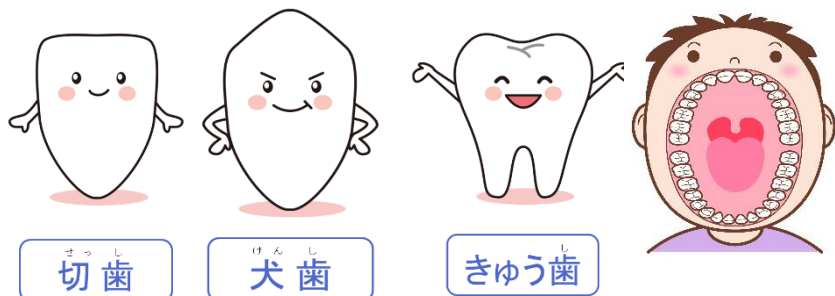
①の写真は「トラ」でした。  
肉食動物のトラの歯は肉を切り裂いたり、骨をかみ砕いたりする役割があります。



②の写真は「ウシ」でした。  
草食動物のウシの歯は臼歯といってひきうすのような形をしています。上下の歯をすり合わせて草をすりつぶすように草をかんで食べます



③の写真は「ゴリラ」でした。  
ゴリラは雑食動物で人間とよく似た歯並びをしています。人間と違うところは犬歯が発達していて大きいです。大きな犬歯は食べ物を引き裂いたり、たたかったりする時に役に立ちます。



### 人間の歯は・・・?

食べ物を切歯で噛み切り、犬歯で引きちぎり、臼歯ですりつぶして食べ物を食べます。私たちの歯も他の動物と同じように大切な役割をもっています。むし歯がない健康な歯にしていきましょう。

