

ほけんだより あんさんぶる

令和2年9月15日
上美生小学校保健室 No.9
文責：遠藤 弥那

◇ 9月のほけん目標 ◇ けがに気をつけよう



9月に入り、はだ寒い日がふえてきた…と思いきや、あつい日が続きましたね。体調をくずしやすい時期ですが、しっかり食べて・ねて・運動をして、元気にすごしてほしいなと思います。

けがを ふせぐためにできること

人の話をよく聞こう。

先生やおうちの人の話、ちゃんと聞いていますか？

ルールをまもろう。

ろう下は歩く、かいだんは落ちついてのぼりおりしましょう。

まわりをよく見よう。

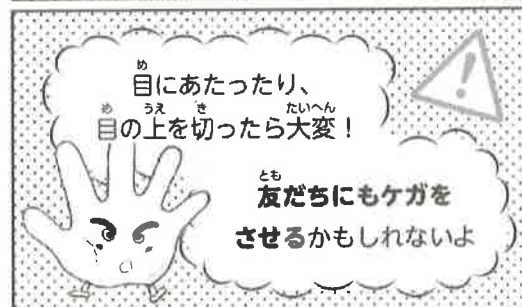
車は来ていないかな？
まわりにぶつかりそうな人はいないかな？



ちょっとまって！

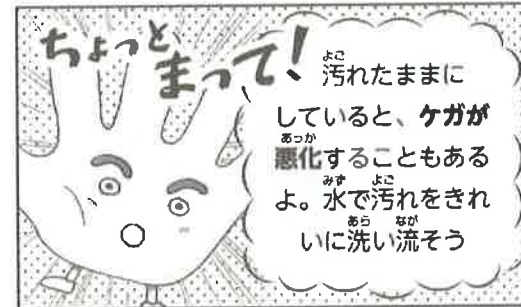
ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい？

そうじの時間



道具を正しく使ってケガを防ごう！
まわりもよく見てね

休み時間

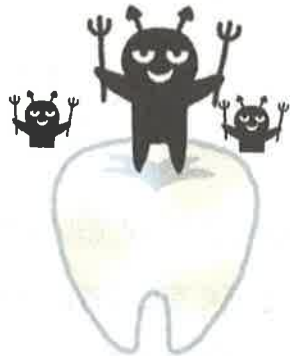


きれいに洗って、自分で治そうとする力「自然治癒力」を助けてあげてね

体育の時間



運動前の準備運動も大切だね。
つきゆびくらい…と思わず、安静に



われわれは、「ミュータンスキン」だ。
人間におし歯をつくり、
しょう来、おし歯から
色々な びょう気にする
ことが目的だ。

「ミュータンスキン」の すきなもの

食べものの かす

はみがきをしない人

あまいジュース

はえたばかりの歯

みんなの歯についている、
白いかたまりの「しこう」
は、「ミュータンスキン」の
かたまり！

いつでもどこでも、みんなを
むし歯にしようと
しているんだ…。



むし歯って病気なの？

そうです、むし歯は「ばいきん」によって「歯がとける」病気です。

むし歯ができるまで

01



歯垢

食べ物の中には、ミュータンスキンが
大すきな「糖（とう）」が入っています。
「とう」を力に、きんはふえ、
きんのかたまり「歯垢（しこう）」を
つくります。

02



ミュータンスキンの仕事は、
「酸（さん）」をつくり、歯をとかすこと。
どんどん「さん」をつくり、
歯の表面をとかします。

03



「酸（さん）」のせいで、
歯の表面はすかすかに…
いつあながあいても
おかしくありません。

04



とうとうあながあいてしまいました。
あながあいてしまうと、
もう自然にはなおりません。
歯医者さんでなおしてもらいましょう。

