

# ほげんだより 11月

蓮田市立黒浜北小学校 保健室

あき ふか はださむ かん おお おんど さ はげ  
秋も深まり、肌寒いと感じることも多くなってきましたね。温度差が激しいこの時期では、体も心も疲れやすくなります。そんな時は、ゆっくり湯船に浸かり、体も心もぽかぽかにできるとよいですね。

ねん げつ さいご き ゆる てあら  
2024年もあと2か月となりました。最後まで気を緩めず、手洗いもこまめにしていきましょう。

## 11月の予定

11/27 (水) 学校保健委員会 13:50~14:35

\*学校医のおだ内科 島 芳憲先生にご講話いただきます。

全学年の保護者の方が参加可能です。別途、参加申し込み用紙を配布させていただきました。多くの方のご参加をお待ちしております。

## 11月9日は いい空気の日

かん き くう き い か  
換気をして空気を入れ替えると  
良いことがたくさん

あたま  
頭がスッキリする

かんせんしょう よ ぼう  
感染症予防になる

にお  
こもった匂いや  
しっけ  
湿気がとれる



かん き  
換気をするときのポイントは

たい かく せん  
対角線の  
まど あ  
窓を開けること



かん き  
換気をして  
しん せん くう き へ や す  
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう



# 保健委員会 いい歯クイズ

①   
 歯垢が1本なくなると   
 歯垢はどらなる??   
 A ほとんどかわらない   
 B 2割減る   
 C 半分減る   
 答えはBです!!   
 ↓

② 歯のかたさにちかいものは次のうちどれでしょう?   
 ①ダイヤモンドと同じぐらい。   
 ②鉄と同じぐらい。   
 ③水晶と同じぐらい。

③ 乳歯はいつから作れる?   
 ① 母体の胎内にいるとき   
 ② 生まれてから   
 ③ 小学生になってから   
 ④ 大人になってから

④ 虫歯の原因はなんでしょう?   
 ① 虫   
 ② ミシロール菌   
 ③ ミュータンス菌

⑤ 子どもの歯は何本あるでしょう?   
 1. 20本   
 2. 24本   
 3. 28本   
 答えは2です!!

⑥ ケガをして歯が抜けてしまった場合どうしたらいいでしょう?   
 ① ガーゼに包んで歯医者に持って行く。   
 ② 氷で冷やして歯を洗って歯医者に持って行く。   
 ③ 歯に水をつけて60分以内に歯医者に持って行く。

⑦ ハブランチのえらび方で正しいものは?   
 ① かわいいヤサヤなこいこいヤ   
 ② 大きいハブランチ   
 ③ もちやすいハブランチ

⑧ つばが弱い人は、虫歯になりやすい?   
 ○ か ×   
 答えは○です!!

⑨ サメの歯は何回生えかわるでしょう?   
 1. 1回   
 2. 2回   
 3. 何回でも   
 答えは3です!!   
 どれかわかるかな?

⑩ 乳歯が虫歯になると、永久歯は?   
 どうなるのでしょうか?

⑪ 歯みがきの時は、口を大きく開くとお口まできれいにみがきやすいか?   
 ○ か ×   
 答えは○です!!

何問わかりましたか?   
 次のページで答えをチェックしよう!



