



# ほけんだよ！

R6.11

芝生小学校

保健室



朝夕は肌寒くなり、日中の気温との寒暖差が大きくなってきました。気温が下がるにつれて空気が乾燥し、感染症が流行しやすくなる時期です。引き続き、ていねいな手洗いと規則正しい生活を心がけ、体調をくずさないように気をつけましょう。

## むし歯予防の4つのポイント！



食べたらみがく習慣を！

歯についた食べかすは時間が経つにつれて歯垢となり、どんどん口の中で菌が増えていきます。食べたら歯を磨く習慣をつけましょう。



バランスのよい食事習慣を！

甘い食べ物や飲み物はひかえて、歯によい食べ物やおやつを選んで食べましょう。



規則正しい生活習慣を！

生活リズムの乱れ、とくに睡眠不足は体の機能が低下します。抵抗力が弱まると、むし歯の菌も増えやすくなってしまいます。



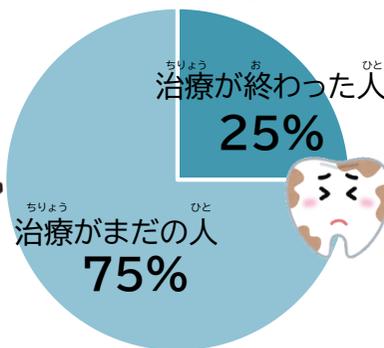
定期的に歯科受診を！

むし歯を早く発見・治療することで、他の歯への影響を少なくすることができます。3～6か月に1度は歯科医院で診てもらいましょう。

## むし歯の治療は終わりましたか？

歯科健診のあと、むし歯の治療をした人は、むし歯があった60人のうち15人でした。むし歯はそのままにすると口の中や歯の状態が悪くなり、ほかの歯にも悪い影響が起きます。歯が黒くなったり痛みが出たり、悪化してしまうと治療にもたくさんの時間がかかり、痛みも強くなってしまいます。早めの受診をおすすめします！

## むし歯の治療率



## バランスの良い食事について考えよう！



10月21日に保健集会を行いました。食事アンケートの結果から、芝生小学校ではバランスの良い食事ができている人の割合は88%でした。嫌いな食べ物は残している人もいることから、保健集会では、バランスの良い食事の大切さについて考えました。



好き嫌いせず何でも食べて、丈夫な体をつくろう！



## 丈夫な体をつくるための食事のポイントを紹介します！！

### 主食、主菜、副菜、汁物をまんべんなく食べよう！

栄養素の働きがちがう料理を組み合わせることで、体の成長に必要な栄養をバランス良くとることができます。



### 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べると、眠っている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動くことができます。また、脳のエネルギーになるブドウ糖をとることができます。ブドウ糖をとると脳と体がすっきり目覚め、朝から勉強に集中することができます。



### よくかんで食べよう！

よくかむことで唾液がたくさん分泌され、消化が良くなり、栄養を体の中にたくさん取り込むことができます。また、満腹中枢を刺激して食べすぎを防ぐことにもつながります。さらに、よくかむことでこの骨や筋肉が発達して歯並びが良くなります。

