

SMILE



ほけんだより
すまいる No.24

令和4年2月21日(月)
賀茂小学校 保健室

4年生から賀茂っ子にプレゼント

じょうず おいしいおやつと上手につきあおう!

学校歯科医の鈴木研二先生の授業を終えて、もう一度『「歯や歯肉の健康」とおかしの関係』を考えてみました。4年生で集めた32種類の「おかし」から下の写真のようにしぼりこみました。おかしを食べることはやめられない、だから、「上手につきあおう!」です。みなさん、鈴木先生が教えてくれた「おやつまとめ(保健だより NO.23の裏面)」を参考にして、一生お世話になる大切な歯を守っていきましょう。



「歯にやさしい」って書いてあるよ。

お菓子のふくろに注目したよ。

カルシウム入りなんていう文字もあるよ。

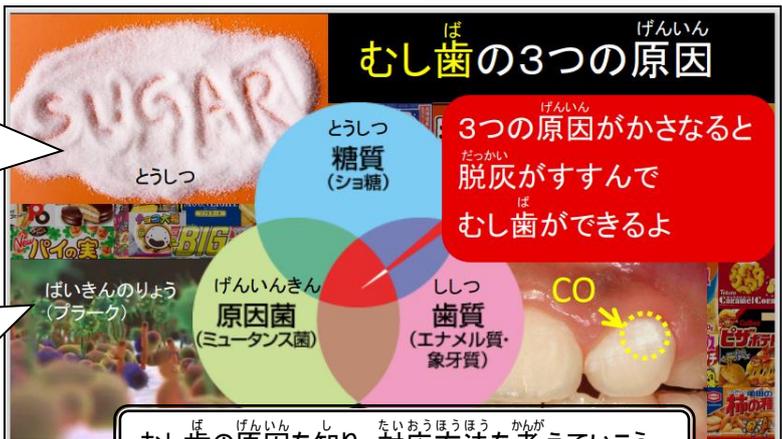
糖質の少ないおかしを選んだよ。

4年生の廊下に掲示がしてあります。青色・黄色のカードの違いはわかりますか。

【 マメ知識 】

糖は、人にとって必要な栄養素で、むし歯菌(ミュータンス菌)にとっても栄養になり、歯を溶かしてむし歯を作ります。歯みがきをして食べかすを取り除きましょう。

歯の表面に潜んでいて、増え続けています。夜寝ている時には1000倍にもなります。だから、夜の歯みがきがとても大切になります。



むし歯の原因を知り、対応方法を考えていこう。

担任の先生方へ

今回の保健だよりは、4年生の頑張り partⅡ「歯と歯肉の健康」とチャレンジメディアウイークの結果です。

メディアの個人カードは、保健ファイルに納めてください。1～5年生は、1・2回目と同じポケットに入れてください。

お手数を煩わせます。よろしくお願いいたします。

担任の先生方へ

今回の保健だよりは、4年生の頑張り partⅡ「歯と歯肉の健康」とチャレンジメディアウイークの結果です。

メディアの個人カードは、保健ファイルに納めてください。1～5年生は、1・2回目と同じポケットに入れてください。

お手数を煩わせます。よろしくお願いいたします。