

ほけんだより

北京日本人学校 ほけんだより
No.3 令和5年度 6月号

天候や気圧の変化で体調を崩す子ども達も増えてきました。睡眠時間や朝ごはんなど基本的な生活習慣を整えて、夏に向けて健康な体作りをしていきましょう。走っていて、前方を確認しないでぶつかったり、つまずいたりすることも多くありました。不注意によるケガは避けられるように、気をつけてい

歯みがきで歯を守ろう!



上手に歯みがきでできるかな?

ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯

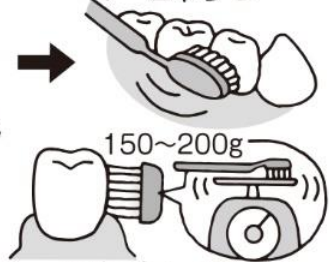


直角に当てる



毛先が広がる

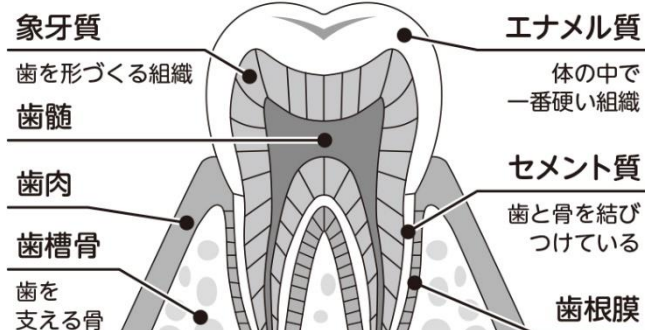
1~2本ずつ



毛先がフィット

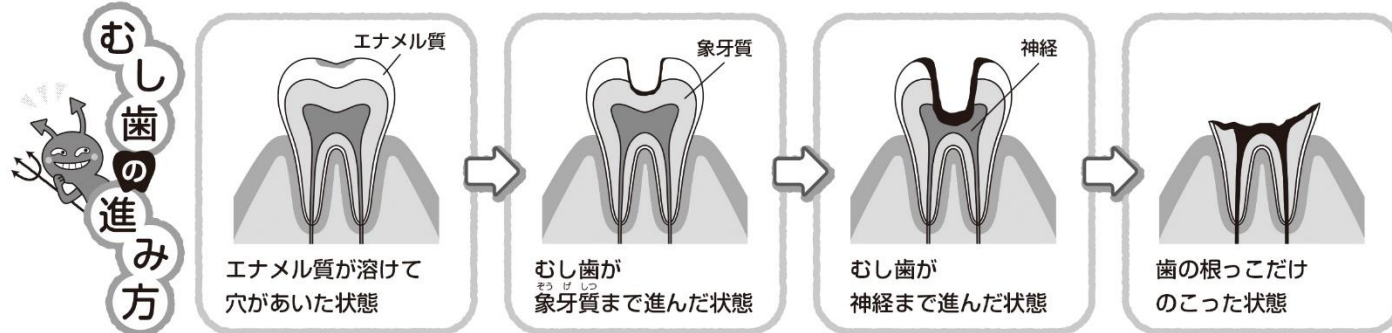
150~200g

知っておこう 歯の構造



むし歯を
ほって
おくど…

エナメル質、象牙質が
順に溶かされ、穴が
あいてしまいます。



むし歯をつくる
3つの要素
3つの要素が重なって
時間の経過とともに
むし歯になります

食べもの
食べものに含まれる糖分が
むし歯菌のエサになります

細菌
むし歯菌が酸を出して
歯を溶かします

歯の質
歯の硬さによって
むし歯になりやすい人と
そうでない人がいます



定期的なプロケアを!

半年に1回は行こう!



歯石になってしまくと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう

だ液はこんなにスゴイ!



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べるのが大切!

プール授業が始まります!

まもってね!

プールの約束



走らない



飛び込まない



ふざげない

プール学習

元気に楽しむために

- 朝ごはんは食べましたか?
- 睡眠は十分とれましたか?
- 顔色は悪くありませんか?
- ケガをしているところはありませんか?



気になることがある人は、先生に相談しましょう