

# ほけんだより

北京日本人学校 ほけんだより  
No.3 令和6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。また、去年に比べ熱中症の症状を訴える子どもも増えてきました。服装や髪型、冷たい飲み物の準備など、多方面から工夫して安全に過ごしていきま

## 歯みがきで歯を守ろう!



## 上手に歯みがきでできるかな?

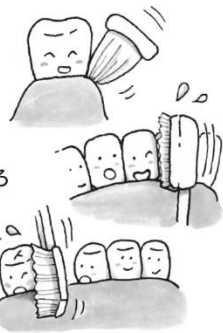
### ポイントは...

- 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

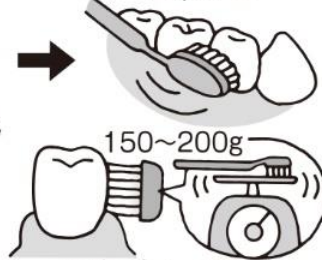


直角に当てる



毛先が広がる

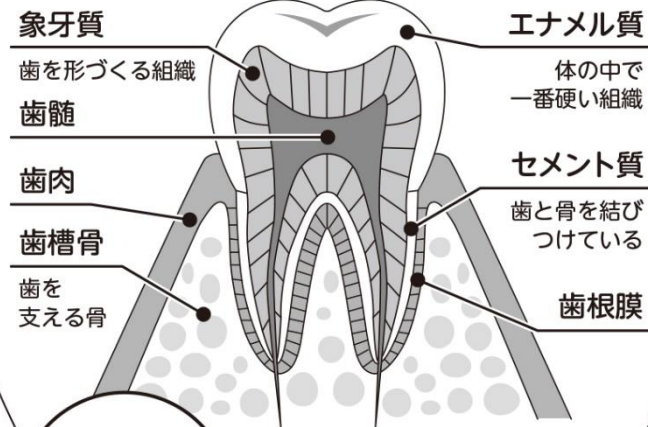
1~2本ずつ



毛先がフィット

150~200g

## 知っておこう 歯の構造

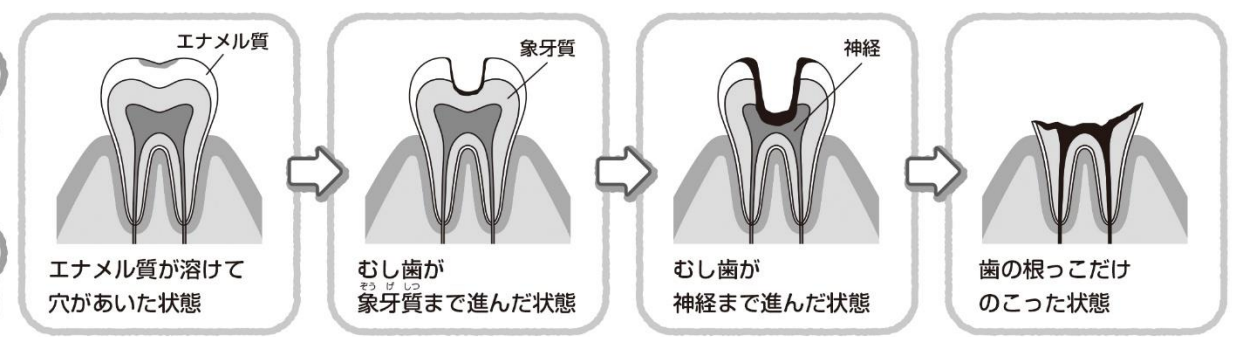


むし歯を  
ほって  
おくと...

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。



## むし歯の進み方



## 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

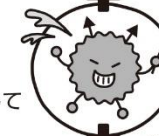
### 食べもの

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



時間

## 定期的なプロケアを!

半年に1回は行こう!



歯石になってしまうと、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!

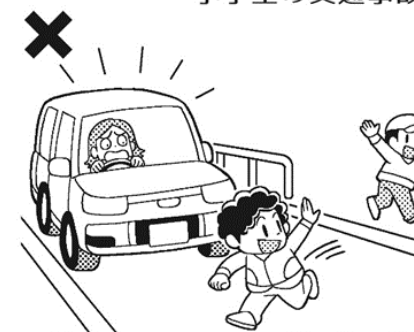


- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

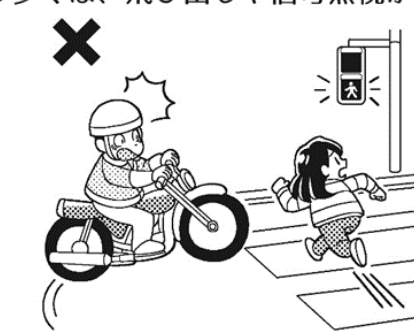
だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べるのが大切!

## 交通ルールを守りましょう

小学生の交通事故の多くは、飛び出しや信号無視が原因で起こります。



道をわたるときは、右・左・右を見て、横断歩道を使いましょう。



信号機が点めつし始めたら止まり、青になるまで待ちましょう。



止まっている車の前や後ろを走ってはいけません。