

いつも

# \* にこにこ \*



ほけんだより No.4  
令和3年6月10日 沢地小学校 保健室

暑い日が増えてきました。梅雨になってじめじめする日も多いですね。イライラしたり、だるくなる人が多い時期です。心や体の元気がなくなっていますか？疲れたなどと思ったら、早めに寝たり、好きな音楽を聞いたりして、心と体をゆったり休ませましょう。だれかと過ごす時間も楽しいですが、一人で過ごす時間も作ってみましょう。



イライラする気持ちはだれにでもあります。  
イライラの気持ちは、とっても強いです。上手にコントロールしよう！

## イライラするとき どうする？

## おこるときの3つのルール

1.2.3.4.5.6



6秒数える



深呼吸



イライラしたら、その場からはなれよう。

よかったら保健室に来てくださいね。ゆっくりしましょう。



## 歯科検診日程変更、健口教室(3年)延期のお知らせ

### < 歯科検診 > 1~3年

諸事情により、日程が変更になりました。  
6月10日(木)→6月17日(木)に変更

### < 健口教室 > 3年

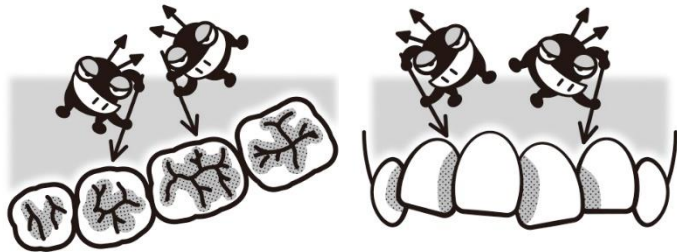
新型コロナウイルス感染症の拡大をうけ、9月以降に延期になりました。日程は決まり次第お伝え致します。



6月4日～10日は



# むし歯菌のすみかはどこ?

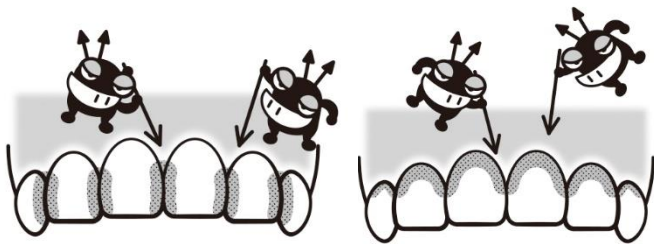


## ① おく歯やでこぼこ

でこぼこに、エサがいっぱい。

むし歯菌の大好きな場所。

歯をねらい撃ちしてみがこう。



## ② 歯や歯ぐきとの間

エサがいっぱいはさまるよ。ハブラシを縦に持ったり、歯の根元にナナメに当てて、優しくみがこう。



80歳になっても  
20本以上の歯があるといいね!

# 歯・口のクイズ

Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい?

- A: 歯の表面 B: 鉄
- C: どちらも同じくらい

Q2 むし歯はすすんでも歯みがきでなおせる?

- A: なおせる
- B: なおせることもある
- C: なおせない



Q3 にゆう歯のむし歯はほうっておいても平気?

- A: はえかわるから平気
- B: どちらでもよい
- C: なおさないとダメ



Q4 むし歯になりやすい歯は?

- A: 前歯 B: 奥歯
- C: どの歯も変わらない

Q5 だ液がたくさん出る人はむし歯になりにくい?

- A: なりにくい B: なりやすい
- C: だ液とむし歯は関係ない

Q6 にゆう歯とえいきゆう歯はどちらがじょうぶ?

- A: にゆう歯 B: えいきゆう歯
- C: どちらも同じくらい



Q7 すべてえいきゆう歯にはえかわると、歯の数は?

- A: へる B: ふえる
- C: 変わらない



Q8 わたしたちの歯は一生で何回はえかわる?

- A: 1回 B: 2回 C: 3回

Q9 だ液が多く出るのはいつ?

- A: 眠っているとき
- B: 起きているとき
- C: いつも変わらない



Q10 正しい歯ブラシの動かし方(歯のみがき方)は?

- A: 好きな方法でよい
- B: 力を入れて大きく C: 軽くこきざみに