



# 11月8日はいい歯の日

R5.11.6

すこやか委員会

＜すこやか委員会＞太利康介 繁山航 福塚煌太郎  
榮優那 浜田結愛 吉内小夏 作



11月8日は、いい歯の日です。そこですこやか  
委員会が歯に関するクイズを作りました。全問正解で  
できるかな？ぜひ、挑戦してみてください♪

第1問  
大人の歯は、全部で何本でしょうか

- ①28本
- ②30本
- ③50本

歯みがき  
歯周病予防



第2問  
鉄と歯はどっちがかたい？

- ①鉄
- ②歯
- ③どっちも同じ



第3問  
むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ①食後
- ②昼
- ③寝てるとき



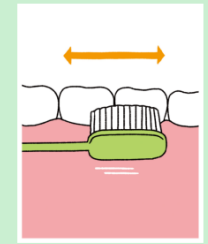
第4問  
おかしの中で一番むし歯になりやすい物は？

- ①キャラメル
- ②チョコレート
- ③スナック菓子

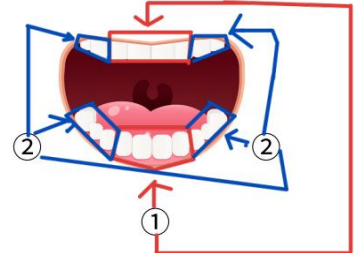


第5問  
歯みがきの方法で正しいのは？

- ①力いっぱいみがく
- ②一本ずつみがく
- ③気が向いたらみがく



第6問



歯のクイズ

一番むし歯になりやすいのは？  
① 前歯                      ② 奥歯

第7問  
入れ歯はいつの時代からある？

- ①昭和時代
- ②江戸時代
- ③令和



第8問  
みがき残しが多いのはどこ？

- ①歯と歯ぐきの間
- ②奥歯
- ③歯ぐき



第9問  
日本人が歯をなくす原因「第一位」は、どれでしょうか。

- ①むし歯
- ②歯のけが
- ③歯周病



歯みがき  
歯周病予防

第10問

むし歯は感染する？○か×か



＜こたえ＞

第1問・・・①28本	第6問・・・②奥歯
第2問・・・②歯	第7問・・・②江戸時代
第3問・・・③寝てるとき	第8問・・・①歯と歯ぐきの間
第4問・・・①キャラメル	第9問・・・③歯周病
第5問・・・②一本ずつみがく	第10問・・・○(回し飲み、はしやスプーンを いっしょに使うと感染する。)

# 11月ほけんだより

R5.11.6  
早町小保健室

朝夕と昼間の寒暖差が大きい季節になりました。この季節は、自律神経の乱れにより、「寒暖差疲労」が起きやすくなると言われています。寒暖差疲労とは、寒暖差によって体の冷えやだるさ、肩こりなどの体の不調が起こることです。前日との気温差や、1日の最高気温と最低気温の差が7℃以上あるときに起こりやすいそうです。

2学期に入って様々な行事を頑張った子どもたちにも、少し疲れが見えてきました。温かいお風呂に入ってゆっくりしたり、いつもより早めに寝たりして、体調を整えるよう、御協力よろしくお願ひします。

## 11/8~11/14 いい歯にっこり かごしま週間

### 歯の治療は進んでいますか？

11月1日現在、歯科受診完了者は10名、まだ完了していない人は16名です。むし歯は自然治癒しません。一生使う大切な歯ですので、1日も早い受診に御協力よろしくお願ひします。

現在のむし歯保有率

**17.4%**

10%以下を目標にしています

治療が完了していない人

**16名**

## 保健室からのお知らせとお願ひ

- 歯科個別指導をしていると、歯ブラシの毛先が開いている児童がいます。毛先の開いた歯ブラシでは効果的なブラッシングができず、むし歯や歯肉炎につながってしまいます。

毛先が開いている場合は新しいものに交換をお願いします。

- 12月7日(木) **第2回学校保健委員会(給食試食会)**を行います。申し込みはお済みでしょうか。子どもたちが食べている給食について知り、食に対する理解を深めることができる時間になりたいとお願ひしております。ぜひ御参加ください。

<第2回 学校保健委員会(給食試食会)>

- ・日時 令和5年12月7日(木) 11時20分~11時50分 栄養教諭の講話
- 11時50分~12時30分 配膳・給食試食
- 12時30分~12時45分 児童の給食参観

・場所 家庭科室

・費用 一食 282円(希望者は11月7日までに参加申込書と一緒に提出してください。)

# 10月の保健室

## 保健室来室状況(10/2~10/31)

	件数	内容
けが	13件	すり傷5件, 打撲2件, ねんざ2件, 切り傷2件, その他2件
体調不良	<b>32件</b>	頭痛17件, 腹痛7件, 気分不良5件, 体のだるさ3件

- インフルエンザ等の感染症が流行し、体調不良による来室が多かったです。特に、頭痛があって来室し、発熱していたため早退した児童が多かったです。
- 季節の変わり目で風邪を引いてしまったり、疲れが出てしまったりした児童もいました。早めに寝て、ゆっくり休んでほしいです。

## 目に関する授業



10月10日は「目の愛護デー」でした。そこで、10月は「目に関する授業」を行いました。

視力の低下やメディア機器の使い方等について授業をした後、子どもたちに、目を大切にするためにこれから気をつけたいことを宣言する「アイ(目)ラブ宣言」をしてもらいました。最後に、目の動きを良くするビジョントレーニングを行いました。

下の写真は、子どもたちが驚いていた視力低下による見え方の違いです。視力低下による生活の困難さを感じ、目を大切にしていこうという意欲につながってほしいと思って作成しました。少しでも子どもたちの心に残ってくれと嬉しいです。

【視力Aの見え方】



【視力Dの見え方】



## 性に関する授業(3年生)

「かわっていく体」というテーマで性に関する授業をしました。体の発育発達の概要と、二次性徴の時期には個人差があることを伝えました。

<子どもたちの感想>

- ・体の変化は人それぞれだということが分かりました。
- ・性器が一番大事なところということが分かりました。
- ・女性や男性の変化が分かりました。
- ・プライベートゾーンには口も入ることを知りました。

