

# ほけんだより



令和5年11月7日(火)  
尾道市立向東小学校

11月8日は立冬。暦の上ではこの日から冬が始まります。正門前の桜の葉もすべて落ち、体育館前のイチョウの葉が黄色くなってきたところを見ると、冬の足音を感じずにはいられません。だんだんと気温が低くなり、冬が近づいてきていますが、それでもまだ秋を楽しみたいところです。秋の味覚や紅葉など、まだまだ味わっておきたいですね。

11月9日は「いい空気の日」

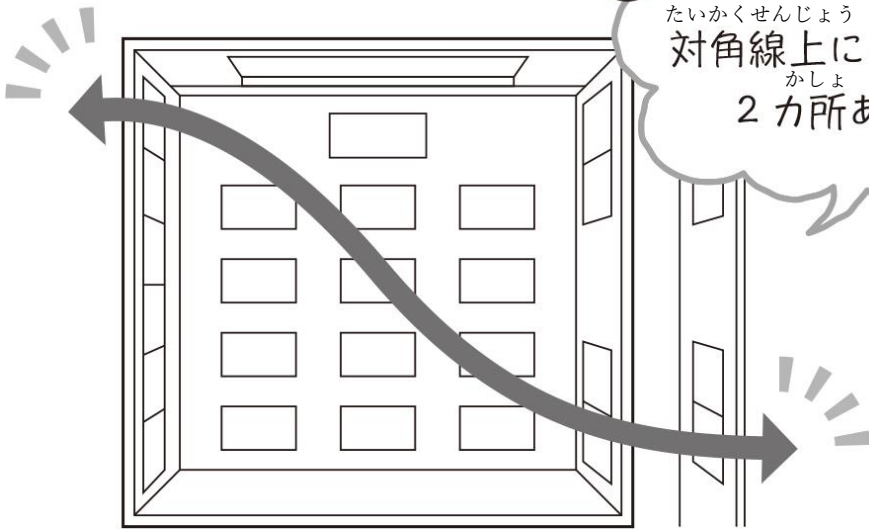
つづ  
続けよう！  
かんき  
こまめな換気

なぜ？

し  
閉めきった部屋には、  
にさんかたんそ  
二酸化炭素やホコリ、  
ウイルスがたくさん！

どうする？

たいかくせんじょう まど  
対角線上にある窓を  
かしよ  
2カ所あける



## あさ 朝ごはん3つのスイッチ

からだを動かす  
スイッチ



かつどう  
活動モードに  
切り替わります

めざ  
あたまを目覚めさせる  
スイッチ



べんきょう しゅうちゅう  
勉強に集中  
できます

だ  
うちを出す  
スイッチ



ちよう うご  
腸の動きを  
かっほう  
活発にします

## しんどいな

おも  
と思ったら



はや  
早めに知らせよう

# むし歯ゼロのあの子のヒミツは…

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていた  
Aさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶を  
よく飲んでいるよ



歯みがきは？

ごはんを食べたら  
いつもみがいているよ。  
特に寝る前は  
しっかりみがくよ



むし歯菌がたくさん住みついている  
「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。  
寝ている間にむし歯菌が増えるので、  
寝る前の歯みがきが特に大切です。

甘いジュースや炭酸飲料には、  
むし歯菌が大好きな「糖」が  
たくさん入っています。

おやつは？

甘いものは少ししか  
食べないよ。  
食べる時間は  
3時に決めているよ



かむ回数？

ひとくち30回以上  
かむようにしているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に  
「酸」をつかって、歯をとかしてしまいます。  
おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと  
「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかも  
しれません。

よくかむと、「だ液」がたくさん出る  
ようになります。  
だ液は、食べカスを洗い流したり歯を  
とがす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。

## 動物もむし歯になるの？

ヒトは歯みがきをしないとむし歯になってしまうよね。では、動物はどうなのかな？  
ペットの犬のコロは？ 野生のライオンはむし歯になるの？

### ペットのコロ

むし歯には、ほとんどならないんだ。むし歯になるほどたくさんの砂糖をめったにとらないからだよ。でも、ヒトみたいに甘いものをたくさん食べると、むし歯になるかもなあ。



### 野生のライオン

むし歯にならないよ！  
僕たちが食べる「肉」には砂糖が含まれないし、  
口の中にむし歯菌がないんだ。



むし歯になる動物と、ならない動物の違いがわかったかな？ それは…  
「砂糖」。砂糖は、むし歯菌のおやつになるんだ。  
甘いおかしは  
ほどほどにしようね。

