



H27.7.3
三沢小学校
保健室 No.8

暑い日が少なく過ごしやすい6月でした。欠席する子ども健康観察で症状を訴える子どもも少ないです。早いもので1学期は残り2週間となりました。早寝・早起き・しっかり朝ごはんを心がけ、まとめの7月を休まず頑張りましょう。



歯・口の健康啓発標語・ポスター

☆標語の応募（全校で23人標語を出してくれました。児童数の1割コンクールに出せるので全職員で投票して下記の4人を代表に選びました。他の児童の標語も保健室ドアに貼ってあります。）

- 1年 島田 珀さん 「えらんでる よいはになるよう かたいもの」
- 4年 横田 啓さん 「自分しだい 未来の自分に プレゼント」
- 5年 有賀 みのりさん 「むし歯ない 歯みがきマスター になりたいな」
- 6年 若林 翔太さん 「むし歯なし 白い歯見せて ワッ歯っ歯」

僅差で選ばれました。年々出してくれる子が増えてます☆

☆ポスターの応募（11人応募してくれて4人選びました。）

- 1年 荒船 真咲さん 4年 加藤 彩華さん 4人以外の作品は今、
- 4年 根岸 希美さん 5年 葦原 遼人さん 玄関に飾ってあります。



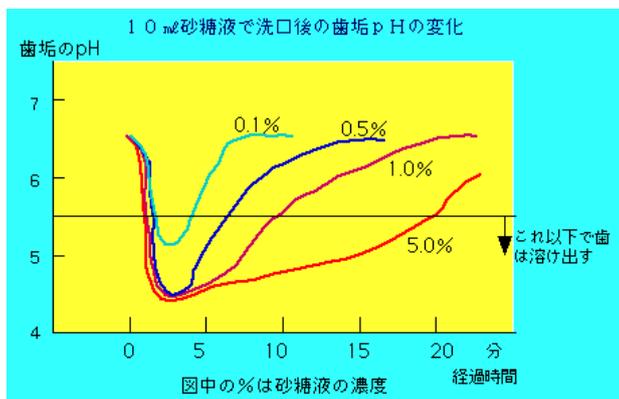
歯科保健指導の感想

6月25日歯科衛生士の武島先生に3クラスで授業実施

- 2・3年 {
 - ・けっこうアイスを食べているから、寝る前に食べないようにする。
 - ・お風呂から出てきて牛乳とか飲んだり、食べたりするとむし歯になるんだなと思いました。
 - ・スポーツ飲料にも砂糖がたくさん入っているんだな。
- 4・5年 {
 - ・歯をピカピカにして、特に大人の歯をむし歯にしたくないです。
 - ・1本の歯を20回みがいていないのでこれからはみがきたい。奥歯のみがき方に気をつけたい。
 - ・ジュースをあまり飲まないで、糖が入っていないのを飲みたい。

6年生は食事をすると、食べた物に含まれる糖質で2～3分で歯垢の中で酸が作られ歯の表面が溶け出すこと。唾液の作用で元に戻ることを学びました。その中でもグラフのように糖の濃さによって元に戻るのに時間がかかることを学習し、清涼飲料水に含まれる砂糖の量を計算して水に溶かし味を見てみました。5%の砂糖水はスポーツドリンクぐらいで、炭酸飲料には12%くらい砂糖が含まれていました。12%の砂糖水を飲んでみたら

- ・5%でも甘かったのに12%はものすごく甘かったです。
- ・今まで自分はあんな甘い物を飲んでいたので驚きました。 } 等の感想でした。



* 0.1%は甘みを感じない程度の濃度ですがそれでも歯が溶ける酸度になります。炭水化物は糖質です。

*くり返し口にするような飲み方は本当に歯が溶けてしまいますね。他のクラスでもこんなに砂糖が飲み物に入っているよとペットボトルを見せてもらいました。

