

ほけんばり川

2020年11月 大阪市立今津中学校 保健室

かぜ つめ 風が冷たくなってきました。立冬（11月7日）も過ぎ、季節が冬に移り変わって
いることを感じさせられますね。

まいとし はる おこ 每年、春に行われる健康診断が、今年は11月までかかりました。みんなの協力の
おかげで、感染症対策もしながらスムーズに終わることができてほっとしています。

けっか 結果のおしらせがかえってきてている人は、ほったらかしにせず早めに医療機関を
じゅしん 受診してくださいね。

歯科検診で虫歯が
みつかった人数です。
このほかにも、歯垢や歯肉の
状態が悪い人にも受診の
お知らせを出しています。

し
歯
こう
って何

の表面についた細菌のかたまりです。

1mgの歯垢に約1億個以上の細菌が
いて、これがむし歯や歯周病の原因にもなり
ます。歯についた歯垢はうがいだけでは取り
のぞけません。

だから！

毎日の歯みがきが大切なのです。

	乳歯 (子どもの歯)	永久歯 (おとなの歯)
1年1組	2人	6人
1年2組	1人	4人
1年3組	1人	4人
1年4組	1人	6人
1年5組	1人	3人
1年6組	1人	3人
2年1組	1人	3人
2年2組	1人	4人
2年3組	0人	3人
2年4組	0人	4人
2年5組	0人	3人
2年6組	0人	2人
3年1組	1人	8人
3年2組	0人	4人
3年3組	1人	4人
3年4組	1人	4人
3年5組	0人	5人

英語のことわざ これ知ってる？ ~~~~~

Great eaters dig their grave with their teeth. (大食いの人は自分の墓を歯で掘る)



→ 食べすぎは寿命を短くするという意味です。日本にも「大食短命」という言葉があります。食べすぎを防ぐコツは「よくかむ」。ひと口30回を目標に、味わって食べることを意識してみましょう。

Be true to your teeth or they will be false to you.

(歯を大事にしないと、歯に裏切られる)



→ 当たり前ですが、きちんとケアしていないと、入れ歯（false teeth）になってしまふよという意味ですね。はじめの一歩は、もちろん「歯みがき」。だらだら食べをしない、生活習慣を見直すなどに加え、歯医者さんのプロケアも取り入れてみましょう。

健康にまつわる記念日 分かるかな？



11月
8日



1



11月
10日



歯みがきのときは鉛筆みたいに持てね。軽い力で小刻みに1~2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。

黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！ 硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。

休み時間になつたら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出すんだ！ 空気の通り道ができるように、対角線に2個所開けてね。

いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになつたら、保湿してほしいな。洗つたらしっかり水分拭いて、ハンドクリームをぬってね。