

# 心 体 ここから健康 News



保健 目標  
①歯・口の衛生②かぜ予防

11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず、「どう考えても、どう感じて、どう思ってもいいんだよ」と受け止められる社会にしたいという願いが込められた「いいよの日」です。人と意見が違うのは当たり前。お互いに受け入れ合うのがベストですが、「こんなこと思ってもいいの？」と不安に思うときもあるかもしれません。そんなときは、保健室にでも話しに来てみてください。誰かに話せば少し心が軽くなるはずです。



11月8日は  
いい歯の日



? 数字で見る

歯に関する数字が並んでいますが、その数字の正体とは？関連するカードを選んでみましょう。（答えは裏面に）

歯の ひ み つ



よくかむことの効果

むし歯を予防する



消化を助ける



脳が活性化する



肥満を防止する



歯並びがよくなる



①歯の表面のエナメル質の硬さは、1～10で硬さを表すモース硬度で？。ちなみに、骨は4～5くらい。爪は2.5。こんなに硬くても、むし歯菌は酸を発生させて歯の表面に穴をあけてしまいます。むし歯菌の大好物の糖を口の中に残さないようにしましょう。



②80歳の人に残っている歯の本数は一人あたり平均？本。「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という8020運動があります。20本以上あれば、十分かむことができ、ごはんもおいしく食べられるといわれているからです。



③ごはんを食べるときの理想的なかむ回数は？回です。たくさんかんで食べ物を細かくくちくちと、胃や腸が消化しやすくなります。だ液が出やすくなるので、むし歯の予防にも◎



④人間の歯の重さは、全体で約？gあるといわれています。1本は1円玉と同じくらいの重さ。こんなに軽くても1本失うだけで、かみ合わせが悪くなったり言葉を話しにくくなったり、たくさんの悪影響があります。



⑤歯医者さんたちに聞いた歯の価値は平均で1本約？万円。歯の1本1本を健康に保つということは、とても価値があるということです。大切にしなければいけませんね。



⑥歯ブラシで取り除ける歯垢は約？割といわれています。残りは歯ブラシでは届かないところ、例えば歯と歯のすき間などに隠れています。フロスを使い、定期的に歯医者さんでも診てもらおうと安心です。



# 生活を振り返ってみよう

感染症 5つの基本

## 1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

A black and white illustration of five children looking distressed. They are shown from the chest up, with expressions of worry or sadness. The background is a dark, dotted sky with several small, stylized stars. The entire scene is enclosed in a cloud-like, scalloped border.

A black and white line drawing of a girl with pigtails pointing her finger towards a house. A large, stylized star shape is drawn on the ground, leading from the foreground towards the house. The house has a star-shaped window and a star-shaped door. The star shape is filled with small stars and dots.



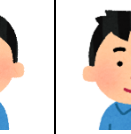
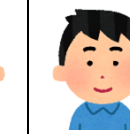
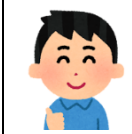
☆清潔なハンカチをいつも携帯しておきましょう。

## A black and white line drawing of a young boy with spiky hair, smiling as he washes his hands in a sink. His hands are covered in large, bubbly soap suds. Above his head, there are several small, star-shaped bubbles or droplets floating in the air. The sink is depicted with simple curved lines.

手のこう 指先 親指 手首



| 発症後 5 日間（出席停止期間）                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       | 発症後 5 日を経過                                                                            |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 日目                                                                                | 1 日目                                                                                | 2 日目                                                                                | 3 日目                                                                                  | 4 日目                                                                                  | 5 日目                                                                                  | 6 日目                                                                                  | 7 日目                                                                                  |
| 発症                                                                                  | 発熱                                                                                  | 発熱                                                                                  | 発熱                                                                                    | 解熱                                                                                    | 解熱後<br>1 日目                                                                           | 解熱後<br>2 日目                                                                           | 登校可                                                                                   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

| <例>                                                                                     | 発症後 5 日間（出席停止期間）                                                                        |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          |                                                                                                    | 発症後 5 日を経過                                                                                         |                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 日目                                                                                    | 1 日目                                                                                    | 2 日目                                                                                    | 3 日目                                                                                    | 4 日目                                                                                     | 5 日目                                                                                               | 6 日目                                                                                               | 7 日目                                                                                       |
| 発症<br> | 発熱<br> | 発熱<br> | 発熱<br> | 解熱<br> | 解熱後<br>1 日目<br> | 解熱後<br>2 日目<br> | 登校可<br> |