

かわぐちしょうほけんいんかい 川口小保健委員会

今月の委員会では実験を行いました。卵の
からの半分に、フッ素が入った歯みがき粉をぬって
しばらく置いておき、お酢を混ぜた水に入れます。
10分後…卵から小さな泡がたくさん出てきました。
1時間後には、フッ素をぬっていないところの表面がはがれてきました！



フッ素をぬったところは3時間
たってもはがれませんでした。
これは、フッ素がお酢の酸から
歯を守っているからです。



この実験はむし菌が
歯を溶かす仕組みを表しています

- 卵のからは歯とほとんど
同じ成分（カルシウムなど）
- お酢と水で食後の口の中と
同じような環境を作っている

フッ素には、歯を強くする

働きがたくさんあります。

歯みがきとフッ素で

健康な歯を保ちましょう！

保護者の方へ 3/12(金)参観日・個人懇談

当日は受付でご記名と検温を行ってください。
ご家庭で検温を行われた方は、その体温をお伝えください。
ご協力をよろしくお願いいたします。

花粉症がひどくならないように

暖かくなり花粉がたくさん飛ぶようになりました。
目のかゆみや鼻水に悩んでいる人もいます。
今回は花粉症対策で気をつけることを紹介します。



なるべく花粉を浴びない！

マスクをしていても、花粉は目や口から体に入ってきます。
ニュースなどで花粉の量をチェックして、花粉が多い日は
できるだけ外にいる時間を短くしましょう。



いえなかも 家の中に持ちこまない！

外に出ると服や体にたくさん花粉がつくので、家に入る前によく
はらいましょう。また、花粉は重いので部屋の下にたまります。床に
花粉がたまらないように、こまめに部屋の掃除をすることが大切です。

じぶんあ 自分に合った薬を使う！

症状がひどいときは病院を受診しましょう。
薬には眠くなるなど副作用が強いものもあるので、
必ずお家の人と確認してくださいね。

