



すこやかか駒女

だより その2



目が疲れない程度に
ちょっとした
息抜きになったらいいな・・・
そんな思いのお便りです。



Q1 虫歯の原因となるものは、「細菌」「糖質」「歯の質・形」の3つとなに？

- ① 時間の経過
- ② 早食い
- ③ おやつ（間食）

Q2 やけどをしたとき、氷を直接あてて冷やしても良い？良ければ○、悪ければ×

- ① ○
- ② ×

Q3 目は、本やノートからどのくらい離すと良い？

- ① 10センチ
- ② 20センチ
- ③ 30センチ

Q1 解説：食べ物を食べると、食べかすが歯に残ります。歯に残った食べかすをエサにして細菌が歯を溶かす酸を作ります。そのため、虫歯になってしまうのです。大切なことは食べモノのかすをできるだけ早くなくすこと。食後はしっかりと歯を磨きましょう。

Q2 解説：氷を直接手で持ってみると、皮膚にはりついてしまうことはありませんか。このようなことがあると傷ついた皮膚を余計に痛めてしまうことがあります。また、急に冷やすと凍傷になることもあります。やけどをしたときは、程度にもよりますが、まずは流れる水道の水で10～30分、冷やすことが大切。

Q3 解説：猫背になるなど、姿勢が悪いと、目との距離が近くなってしまいます。椅子は背筋を伸ばして座るようにしましょう。ちなみに30センチは、おおよそ「パーにした手2つ分」ほどの距離ですので、それを目安にしてみてくださいね。

まちがいはがし

下のイラスト。右と左で違うところが全部で7か所あります。全部見つけてみてね。

答えは、右下にあります。

出典：東山書房「健康教室」2020年4月号



【こたえ】右下のフナクの位置、左下の薬品の数、養護教諭と話す男子の口、ホスター内の人体解剖図の目、養護教諭の髪型
時計右下のポスター、時計の7レベルの幅

