

ほけんだより 6月

2023. 6. 7 正院小学校 保健室



☆おうちのひととよみましょう

つゆのきせつになりました。じめじめして、少しうごいただけでたくさんあせが出て、かみの毛までぬれてしまうこともありますね。あせをかけた時は、すぐにふきとることができるように、ハンカチを毎日、わすれずにもってきましょう。こまめな水分ほきゅうも、わすれずにおこない、つゆのきせつを元気にすごしましょう。

こんげつ
今月のほけん目標

じぶん は たいせつ
自分の歯を大切にしよう

6月 4日～10日は、歯と口の健康週間です

は ちから
歯は力もち



こおりやキャンディーを手でわろうとしてもわれませんが、歯でかみくだくことができるように、かたいものを食べる時や、重いものをもつ時には、歯にも大きい力が入っています。スポーツで力をはっきりさせるためにも、歯のけんこうはとても大切です。

8020 (はちまるにいまる)



80さいで自分の歯が20本いじょうある、というよい歯の目標です。

としをとって、おじいさん、おばあさんになった時に、自分の歯がたくさんこっている、元気に生活できるということがわかっています。歯を大切にすることは、今だけでなく、ずっと先の元気のもとになります。

は けんき
けんこうな歯は、元気のもと ☆2つのおねがい☆

みなさんの口の中にならんでいる白い歯は、みなさんと一生のおつきあいをします。
なかよくおつきあいをするためには・・・

- ・食べものをよくかんで食べましょう。
- ・1日3回、歯みがきをしましょう。

し かけんしん
歯科検診をおこないました

5月18日に歯科検診をおこない、6月2日(金)に、一人ひとりに結果をお知らせしました。むし歯のある人など、ちりょうがひつような人は、早めに歯医者さんへ行って、ちりょうをしましょう。

