ほけんだより 6月

No. 3　令和６年 ６月３日　美南　小学校 保健室

6月4日～6月10日 歯と口の健康週間です。

きれいに、大切に…

歯と口は“からだの入り口”

食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防…。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなきゃいけないの？」というそぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか？

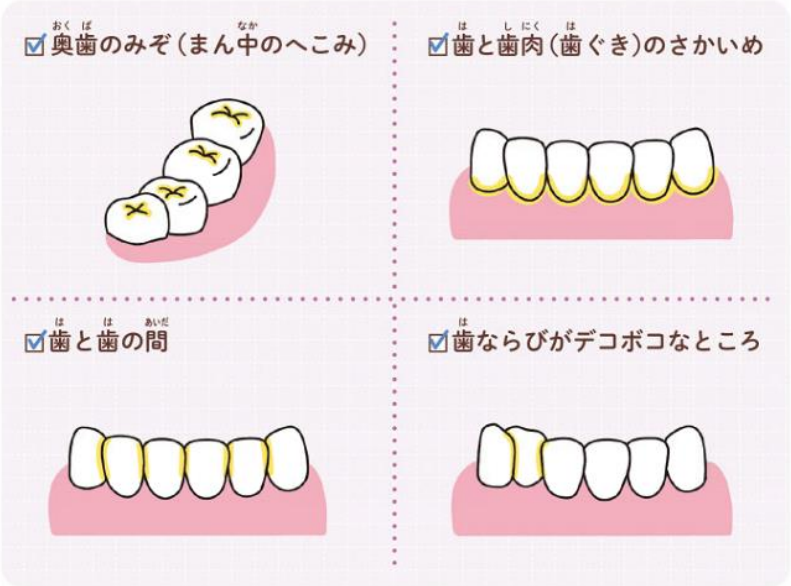
歯や口は、私たちが食べものをとるための、言わば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまうのです。

『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきはめんどう』…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだと心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばっていってほしいと思います。

≪今月のほけん目標≫

歯を大切にしよう　～三分間すみずみまでみがこう

おぼえよう！ 歯のみがき残しやすいところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう（むし歯菌のかたまり）が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしてくださいね。

保護者の方へ

水泳学習が始まります

水泳の授業が始まりますので、体調管理を十分に行っていただくとともに、水泳学習期間中は毎日「LEBER」での体温等の入力を８時15分までに忘れずにお願いします。

爪が伸びていると、けがや炎症の原因となります。水着など名前の準備と同じく、爪の確認をお願いいたします。