

# ほけんだより 6月

保健目標  
〇歯を大切にしよう



R5.6.1  
大里小学校  
保健室

《 6月4～10日は歯と口の健康週間 》



めざせー!!  
「ひと口30回!」

## よくかんで食べよう

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物を細かく・やわらかくして飲みこみやすくするだけではなく、体にとって大事なはたらきもしています。

### のうを元気にする



かんであごを動かすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

### あごがじょうぶになる



歯ならびも整い、はっきりとしゃべることができるようになります。

### 太りすぎをふせく



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」と感じ、食べすぎをよぼうします。

### だ液がたくさん出る



だ液は食べ物の消化を助けたり、歯や口のよごれをあらう流したりします。

## 大里小の 歯科検診の結果



大里小のみんなのむし歯の数は合計35本でした。また、歯によごれがついていたり、歯ぐきが赤くはれている人が多くいました。これは、正しいみがき方をすればよくなるので、6月6日と7日の歯科教室で、歯科衛生士の先生のお話をよく聞きましょう!



むし歯にむし歯のないための  
みがきかた



保護者の方へ

歯科検診の結果、受診が必要なお子さんには通知しました。早めの受診をお願いします。

校外学習・宿舎学習の

## 健康チェックポイント

### 乗り物よいをよぼうしよう



- よい止めの薬は乗る30分前までに
- すいみん・食事・体調を整えておく
- 「ぜったいよわない!」強い気持ちもこうかアリ

### おなかのトラブルをよぼうしよう



- 食事ぬき・食べすぎはぜったいダメ
- トイレに行きたいときはがまんしない
- おなかをしめつける服そうはさける

### 「だるい」「つかれた」をよぼうしよう



- 前日までつかれをためないようにすこす
- ねる時間を守り、すいみん時間をかくほする
- 楽しくても、はしゃぎすぎない