



あじさいが少しずつ色づき始め、雨の季節の始まりを感じさせています。雨の日には外遊びもできませんが、雨の日ならではのすごしかたを考えて、元気にすごしましょう。

6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

歯には食べ物をかみくだく役割だけでなく、体にとって大切な役割がたくさんあります。たとえば、きれいに発音できるように助ける・顔の形を整える・体に力を入れて姿勢やバランスを保つ などです。小学生は乳歯から永久歯に生え変わる時期。このあと何十年も使う歯が生えただけの時期です。乳歯の頃から、歯を大切にすることを身につけて、一生自分の歯で健康にすごせるようにしたいですね。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

覚えておこう！！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする

プールサイドを走らない

タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない



もうすぐプールが始まります。約束を守って楽しい学習にしましょう。