

ほけんだより6月

2023.6.2 (金)

唐津市立佐志小学校

保健室

がつほけんもくひょう
6月保健目標
 は たいせつ
 ・歯を大切にしよう

6月4~10日は 歯と口の健康週間です

6月は歯科健診があります。給食の後丁寧に磨きましょう。
 食後の歯磨きは、大切ですが、特に丁寧に磨いてほしいのは、夜寝る前の歯磨き！仕上げ磨きもしてもらってください。口をゆすぐのは1回！歯磨き剤の成分が残り歯に良いそうです。

むし歯菌から好かれるのは、こんな子だよ！

歯みがきしない子
 よくかまない子
 甘いものばかり食べる子
 だらだら食いを
 する子

歯ブラシは
 “えんぴつ持ち”
 にっ！
 力が入りすぎず、
 細かく動かします

みがき残しの多いところに
 注意しよう
 歯の歯のあたり
 歯肉のさかいめ

プールに入る白の注意

- しっかりすいみんをとり、朝ごはんを食べてきましょう。
- 体をせいけつにし、手足のつめを切っておきましょう。
- 発熱、げりなど体調が悪いときはプールには入れません。

ゼーんぶ歯のおかげ

朝、さわやか笑顔で「おはよう」
 歯がないと…口がすぼんで上手に笑うことができません。
 朝ごはんが今日もおいしい～
 歯がないと…上手に噛むことができず、食べ物の味を感じることができません。
 スポーツテストでいい結果が出た！
 歯がないと…ここの一番のふんばり時に噛みしめることができず、力がわいてきません。
 口に関係ある事も、ない事も、歯があるおかげで出来ている事はたくさんあります。
 歯を丈夫に、健康にしたいなら、毎日の歯みがきと食事、そして歯を大切にすることが大事です。

梅雨寒の体調管理

梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてくださいね。

- カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- 頭（髪）を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる（スープやお茶など）
- クエン酸を積極的に摂る（梅干し、お酢、レモンなど）

