

保健だより



6月号
旭中 保健室

6月に入りました。じっとしていても汗をかく季節です。部活動がない日でも、日中水分が補給できるように、水筒にお茶を入れて持ってくるようにしましょう。梅雨の季節は急な雨が降ることもあります。靴下の替えをカバンに入れておくなど、工夫して過ごしましょう。

6月の保健目標

歯の健康を考えよう！

歯垢がのこっちゃうのはどこかな？

それは…



歯と歯のあいだ 歯と歯ぐきのあいだ 奥歯のかみあわせ でこぼこしたところ せの低い歯

じょうずにみがくには



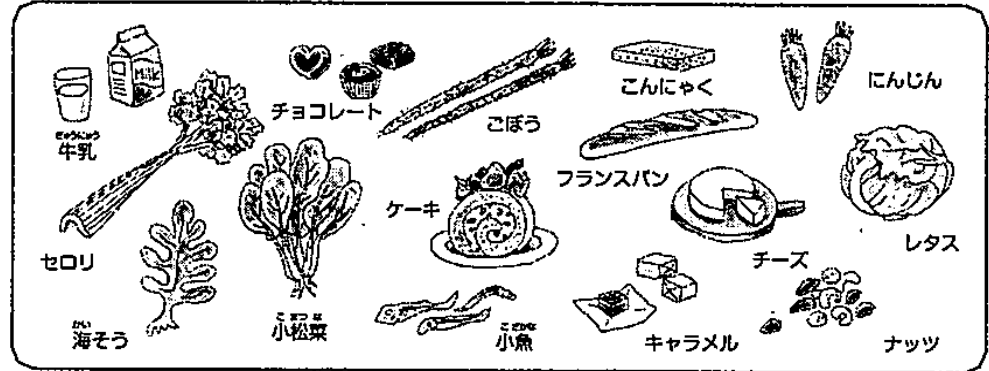
- ★ 1～2本ずつみがこう
- ★ 毛先をきちんとあてて、小さくチョコチョコ動かそう
- ★ 毛先が広がらないくらいの方で動かそう
- ★ 届きにくいところは、歯ブラシをたてにしてみよう
- ★ 歯ブラシの先やかかとも使おう

20回以上動かそう

歯にいい？ よくない？

やってみよう！

歯や口の健康にいい食べものと、そうでない食べものをわけてみよう



◎ いい

ポイント 歯を強くする

歯のもとになる“カルシウム”が多いよ

ポイント 歯をきれいにする

歯のよごれを取る“食物せんい”が多いよ

ポイント だ液をたくさん出す

かたいものや弾力のあるものを食べると、だ液がたくさん出るよ。

だ液は、むし歯菌をやっつけるよ

× よくない

ポイント むし歯菌をふやす

むし歯菌は、糖をえさにしてふえるよ。歯にべったりついて長く口の中にあるから、むし歯菌はどんどんふえるよ

だ液をたくさん出す
牛乳 チーズ 小魚
歯を強くする
歯をきれいにする
かたいものや弾力のあるものを食べると、だ液がたくさん出るよ。
だ液は、むし歯菌をやっつけるよ

せ
っ
か
く
洗
っ
た
の
に
・
・
・



皆さんこんにちは！給食の
前の手洗い、きちんとできてい
ますか？特に給食の前は、食中
毒の防止のためにも、必ず石鹸
で手を洗ってください。そのと
き気になるのが、ハンカチを忘
れてしまって、ぶんぶん手を振
っていたり、適当に服で拭いた
りする姿です。ハンカチはいつ
も清潔なものを持ち歩きまし
ょう。