



蓮田市立黒浜北小学校 保健室

6月になり、梅雨の季節となりました。雨が続くこの時期では、室内でのけがが多くなります。けがのないよう安全に過ごしましょう。

そして、もうすぐプールが始まりますね。楽しみにしていた人も多いのではないのでしょうか。暑い日も多くなってきているため、こまめに水分を取り、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えましょう。

6月の予定

6月5日（木）歯科健診【全学年】

後日、結果を全員に配付いたします。

むし歯や歯肉炎などの疑いがある場合は、お早めに受診することをお勧めいたします。

なお、受診した際には、治療勧告書の提出をお願いいたします。

プールが

始まります

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



は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康週間

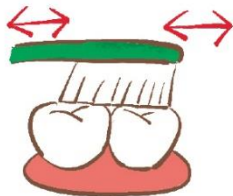
できているかな？

ただ は かた
正しい歯のみがき方

まいにち は せつかく毎日歯みがきをしていてもただ 正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多く なる口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

8020運動って知っていますか？

うんどう 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、硬い食べ物や食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



だいじ は まち は ほか しょうせいかつ
大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も
たいせつ あま もの
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
もつ か くだもの や さい さかな にく た
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。

さい じぶん は ほんたも
80歳で自分の歯を20本保つためには、

いま ただ は しょうかん けんこう は くち たいせつ
今から正しい歯みがきを習慣づけて健康な歯と口にすることが大切です！