

ほけんだより 6月

川崎市立稗原小学校
保健室
令和6年6月3日

雨が多い季節、6月になりました。
外で遊びたくてうずうずしている人は、室内での楽しみ方を考えてみましょう。
この時期は、廊下がぬれて滑りやすく、大きなけがが起こりやすくなります。注意して過ごしましょう。

気になるところはプールの前にお医者さんに相談しよう

プール開きは
6月18日(火)

もうすぐプールが始まります。安全にプールの学習を楽しめるよう、心配なことがある人は、病院に相談しましょう。



健康安全目標

歯を大切にしよう

6月の目標は、「歯を大切にしよう」です。
6月は「むし歯予防月間」、6月4日は「むし歯予防の日」です。
みなさんは、正しい歯みがきができていますか。この機会に、正しい歯のみがき方を確認してみましょう。
歯みがきのほかにも、歯を守るためにできることがあります。

歯からのお願いです

「今日はまだ、1回もみがいてもらっていないなあ。食べカスは残っているし、プラーク（歯垢）もできてきて、からだがスツキリしないよ。ものを食べたあとは、必ず歯をみがいてほしいな。」これは、歯からの言葉とお願いです。食べカスが残っているとプラークができます。そして、細菌がプラークの中で作る酸がむし歯の原因になります。歯をガッカリさせないためにも！食後は必ず、歯みがきをしてくださいね。

続けよう！
むし歯になりにくい生活習慣



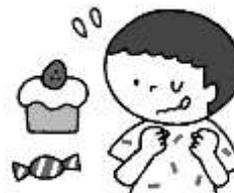
食後の歯みがき

食べたあとは
かならず歯をみがこう



食べる時は
あわてずに、よくかんで

ゆっくりよくかんで食べる



むし歯の菌も
甘いものが大好き

甘いものの食べすぎに注意

定期的に歯医者さんで歯科検診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。