



令和5年6月2日(金) 川口市立根岸小学校 保健室

【今月の保健目標 食べたら歯をみがこう】

6月になりました。練習をがんばった運動会も終わり、雨の季節が始まります。この時季は、ムシムシ暑い日や肌寒い日があり、体が疲れやすくなります。気温に合わせて衣服の調整をしてください。

「早寝、早起き、朝ごはん」生活習慣を整えて、元気に過ごせるようご協力をお願いします。



もくひょう

「ひと口30回!」

よくかんで食べよう

ものを食べるときに私たちは、口の中で「かむ」ことをします。かむことは、食べ物を細かく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだへの大事な働きもしています。

のうをげんきにする



かんであごを動かすことで脳にも酸素と栄養が送られます。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、脳が「おなかいっぱい」と感じて、食べすぎを予防します。

あごがじょうぶになる



歯並びも整い、はっきりとしゃべることができるようになります。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物の消化を助けたり、歯や口のよごれを洗い流したりします。

ジメジメした梅雨だからこそ意識しよう!! 身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

定期健診のすすめ

全学年の歯科健診が終わりました。結果のお知らせは検診を行けた児童全員に渡しております。ご家庭でお子様と一緒にご確認ください。むし歯が見つかった場合は、早期治療にご協力をお願いします。

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として「歯科疾患の予防に関する適切な週間の定着を図る」というものがあげられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。しかし、続けているうちに手を抜いてしまったり、自己流になってしまったりします。



そこで、半年に1回程度、歯医者さんで定期検診を受けることをおすすめします。歯垢や歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。歯は一生ものです。しっかり食べるためにも、手入れをして大切にしましょう。

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間

歯みがきの習慣化を図るため、上記の日程で歯みがきカレンダーとカラーテスターを用いて、歯の染め出しを実施します。ご家庭での実施となりますので、ご協力をお願いします。

いい歯でいい笑顔



学校保健委員会を開催します

令和5年7月6日(木)14時分から視聴覚室にて学校保健委員会を実施します。コープみらいの方に来ていただき、「早寝、早起き、朝ごはん」をテーマに講演していただきます。また、保健委員会の児童も一緒に参加し、子供たちが作成したアンケート結果について発表をします。詳しくは先日配付しました学校保健委員会についての手紙をご覧ください。多くの方の参加をお待ちしております。