

ほけんだより 6月

令和5年6月14日(水)
野神小学校
ほけんだより 6月号

6月の保健目標

はくちけんこう かんが
歯と口の健康について考えよう。

すいえい じゅぎょう 水泳の授業が

～おうちの人といっしょに読みましょう～



はじめました!



あいことば は??



はやね

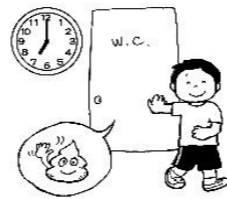


はやおき

あさごはん



バナナうんち



むし歯ゼロの人... 61人!
そのうち...

けんぜんし
健全歯の人は... 29人!

(むし歯や治療した歯が一本もなく、とてもきれいな状態のこと)

ぜんこくしょうがくせい ほ たいかい
全国小学生歯みがき大会に
ねんせい さんか
6年生が参加しました!



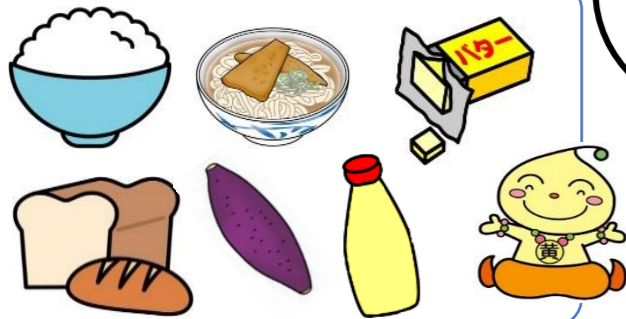
あかの
たべもの

きんにく ほね からだ
筋肉や骨など、体をしょうぶにする
もとなるよ!



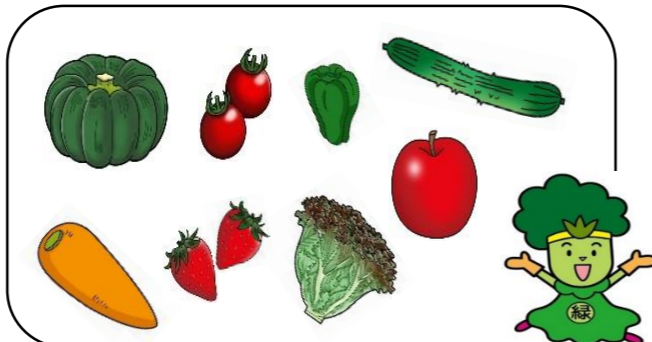
あさ
朝のばたばたした時間
どんな工夫をして
あなたは朝ごはんを食べ
ますか?

3つそろった
バランスのよい
あさごはんを
たべよう!



きいろの
たべもの

からだ うご
体を動かす“ねんりょう”に
なるよ!



みどりの
たべもの

げんき からだ
かぜをひかない元気な体
してくれるよ!

歯と歯の間にはたくさんの「おきざり歯垢」が!!
実は歯ブラシだけでは歯と歯の間の細菌が40%も残っ
てしまっています。デンタルフロスを使うと細菌がたく
さん取れると学習しました!しかし、それでも100%取
り除くのは不可能!定期的に歯医者さんへ行ってプロの
目でみてもらうと安心ですね(^o^)

〜!デンタルフロスってこうやって使う
のか〜!と体験しながら学習しました!

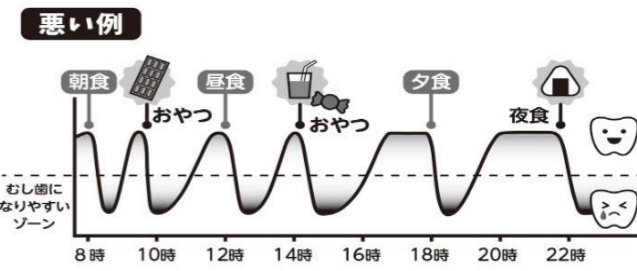


NO MORE だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら...
おやつのだらだら食いをしていませんか?

それ、むし歯の原因です!

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に...



作って守ろう間食ルール

おやつ
の時間
を決め
ましょう

一度に
食べる
量
を決め
ましょう

食後の
歯みが
きも
忘れ
ずに。