

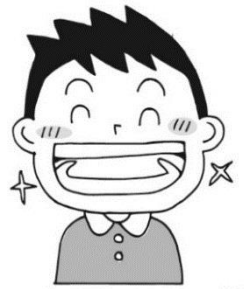
ほけんだよりがっ

No.3
八幡台小
保健室
H28.6.2

きれいに、大切に！ 歯と口は“体の入り口”

食べた後の歯みがき、むし歯・歯周病予防・・・「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなければいけないの？」というそぼくなぼくのギモン。あなたなら、どう答えますか？

歯と口は、私たちが食べものをとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、体を作ったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまいます。



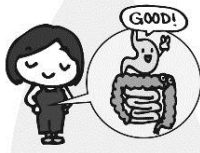
『歯みがきはめんどくさい』『もっと甘いものが食べたい』・・・そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口から体と心が元気になるように、がんばって行ってほしいと思います。

今月は、歯みがきカレンダーがあります。給食後はしっかり歯をみがいてください。そして、3日には5年生が全国小学生歯みがき大会に参加し、15日には1年生が佐武先生による歯みがき指導があります。

こんなはたらきか”・・・だえきってすごい!



くちなかのうをすすぐ
口の中を洗い流す



たべものしょうたす
食べものの消化を助ける



こゑをだしやすくする
声をだしやすくする



くちなかのうをすすぐ
口の中をばい菌からまもる

よくかむと、だえきがたくさんあるよ!



もうすぐプールが始まります！

待ちに待ったプールが今月から始まります。その前に、まだ受診が終わっていない人は、早めにお医者さんに行ってください。

そして、以下のことも気を付けてくださいね。



天気と気温に合わせて…お役立ちの「もう1枚」

《うすでの上着をもう1枚》

晴れたときと雨のとき、朝と昼でも気温に差があります。ぬいだり着たりしやすい、シャツやカーディガンがあるといいですね。



《タオル・ハンカチをもう1枚》

たくさん汗をかきやすい季節。手を洗うときなど、いつも持ち歩く分のほかに、かばんに入れておくと安心です。



《着がえをもう1枚(1組)》

とつぜん雨がふってきて、びしょびしょに…。保健室でも少し用意していますが、自分の服ならサイズもぴったりで、気持ちがいいですね。

