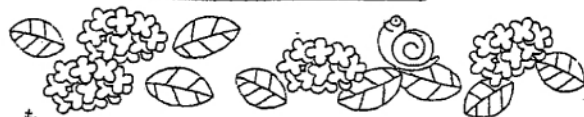


ほけんだより

2017・6・2
西和佐小学校・ほけんしつ

気温の高い日が続いていますね。
「しんどい」と言って保健室にくる人も
多くなっています。
早くふとんに入ってたっぷりねむって、
朝ごはんをしっかり食べて、6月も毎日
元気にすごしましょう。
水分ほきゅうのため、水とうを忘れずに持ってきてください。

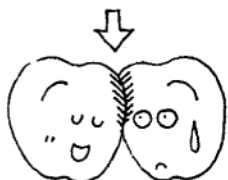
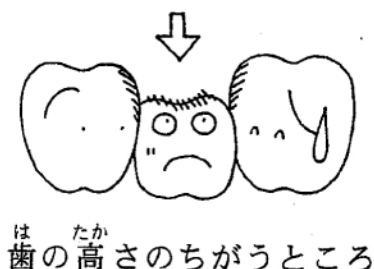


6/4~6/10日は歯と口の健康週間です！！

歯の健康診断の結果、『歯医者さんで治りようや相談をしてください』
とお知らせを出した人が100人をこえていました。

ていねいに歯みがきをして、歯こうを残さないようにすることが、
むし歯や歯にくのはれなどの予防につながります。歯みがきをするとき、す
みずみまできちんとみがけているか鏡を使ってチェックするとよいです
よ。また、食べ物をしっかりかんでつばをたくさん出すことも、むし歯の予防
につながります。

【ココに気をつけてみがこう】



はと歯のあいだ

おく歯のみぞ

はのうらがわ

おめでとうございます

よい歯の児童に選ばれました

6年 中 空太さん 小阪 乃愛さん

市の教育委員会、歯科医師会より「むし歯もなく、歯ならびもきれ
いで歯みがきもきちんとしていて、」ということで表彰していただき
ます。

歯に関する詩で賞に選ばれました

優秀賞 4年 廣畑 匠温さん 佳作 5年 辻田 奏風さん

歯に関する標語で賞に選ばれました

佳作 4年 尾崎 倫太郎さん 佳作 6年 宇根 優太さん

歯に関するポスターで賞に選ばれました

佳作 1年 大島 奏音さん 入選 1年 武元 梨緒さん



歯に必要な栄養素

★カルシウム：乳製品や小魚などに多くふくまれていて、歯を形作
るのにかかせない栄養素です。

★たんぱく質：肉や魚、卵、大豆製品などに多くふくまれ、歯の土台
である歯にく（歯ぐき）を作ります。

★ビタミンA、C、D：歯や歯にくを健康にたもつのに大切なもので
す。ビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンC
はくだもの、ビタミンDはキノコなどに多く
ふくまれています



好ききらいせず、いろいろな食品をバランスよく食べることで、こうし
た栄養素をしっかりとることができます。

ていねいにみがいて、しっかりかんで、歯を大切にしましょう！