



# 6月 げんきです!

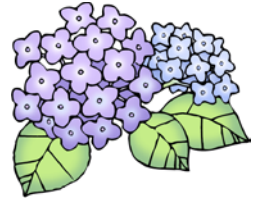


2019年 6月ほけんだより  
ノートルダム学院小学校  
保健室 松田 直子

いよいよプール学習が始まります。元気に泳げるよう、毎朝、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。また、つかれを残さないよう、いつもより早めに寝るように心がけ、体調を整えましょう。

6/4~10は「歯と口の健康週間」

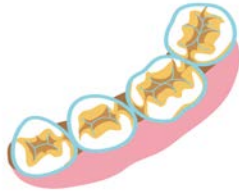


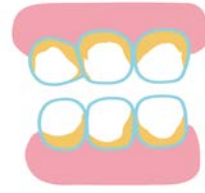

## は めいじん めざせ! 歯みがき名人



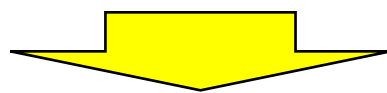
みなさんは、「8020運動」という言葉を聞いたことがありますか? それは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。「ずっと、自分の歯で食事をする楽しみが味わえるように」との願いをこめてこの運動が始まったそうです。

大切な歯を失う原因は、むし歯や歯周病です。それらを予防するためには、歯みがきがとても大切です。歯みがきのコツを知って、歯みがき名人をめざしましょう。



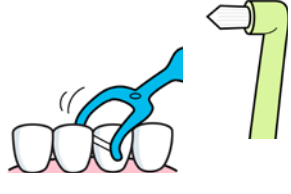
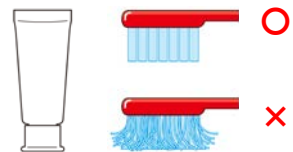
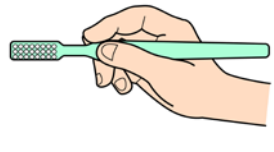
「みがき残しが多いところ」はどこでしょう? ( ) に当てはまる言葉は何かな?

① 奥歯の ( ) 	② 歯と歯の ( ) 	③ 他の歯より ( ) ところ 	④ 歯と歯ぐきの ( ) 	⑤ 歯ならびが ( ) して いるところ 
---	--	--	--	---

こたえは一番下を見てね。



## 「歯みがきのコツ」を知ろう!

かがみ 鏡を見ながらみがく 	歯に毛先をあてて、 1本ずつ小さく チョコチョコ動かす 	毛先の細い歯ブラ シやフロスも使う 	フッ素入りの歯み がき粉・毛先の開 いていない歯ブラシ 	えんぴつの持ち方 で ちからを入れすぎない 
---	--	--	--	--

- 3~6 か月おきに歯医者さんで、むし歯などの異常がないかを確認し、歯ブラシではとれない汚れをとってもらいましょう。歯にフッ素をぬってもらおうと、むし歯になりにくくなりますよ。
- 5月の歯科検診でお知らせをもらった人は、なるべく早く歯医者さんでみてもらってくださいね。

クイズのこたえ: ①みぞ ②あいだ ③ひくい ④さかいめ ⑤でこぼこ