

ほけんだより

じゅうしやませいぶしょうがっこうほけんしつ
十四山西部小学校保健室

がつ にちごう
5月25日号

つゆ きせつ 梅雨の季節になってきました！

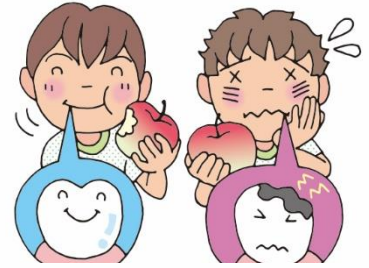
じとじととあめ おお きせつ
じとじとと雨の多い季節になってきました。
うんどうじょう あそ だいす じゅうしやませいぶしょうがっこう
運動場で遊ぶことが大好きな十四山西部小学校のみなさんにとって、大変つらい季節がやってきました。

でも、そうしたあめ ひ まわ しぜん すこ め む
でも、そうした雨の日も、周りの自然に少し目を向けてみましょう。この時期に巣作りをするつばめ、色とりどりのあじさいなど、普段では見られない動物や植物を観察しながら、この梅雨の時期を楽しく過ごしていきましょう。



ほけんもくひょう
保健目標
は たいせつ
歯を大切にしよう

あんぜんもくひょう
安全目標
つゆとき
梅雨時を安全にしよう



はちまるに一まるうんどう 8020運動ってなに？

さい じぶん は ほんいじょうのこ
「80歳で自分の歯を20本以上残しましょう」

うんどう
という運動です。

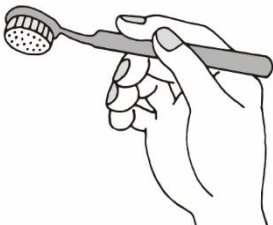
しょうがい ほんいじょう は のこ
生涯、20本以上の歯を残すためには・・・

まいにち は たいせつ
毎日のていねいな歯みがきが大切です！



ていねいな歯みがきのポイントは？

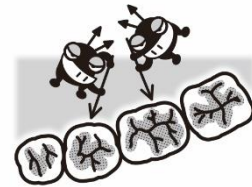
気を付けてみがくところは？



えんぴつ かた も
鉛筆のにぎり方で持つ



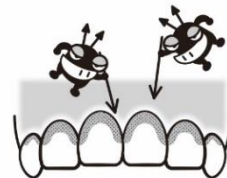
こきざ うご
小刻みにシャカシャカ動かす



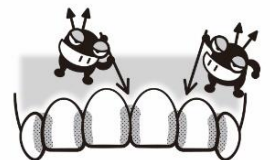
おくぼ
奥歯のみぞ



かがみ み
鏡を見ながらみがく



は は あいだ
歯と歯ぐきの間



は は あいだ
歯と歯の間

は くち こた 歯とお口のぎもんにお答えします！！



はいしや ちりょう
歯医者さんは治療のためだけではなく、
けんこう は たも い ところ
健康な歯を保つために行く所です。
まいにち は お よこ
毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。
はいしや ねん かい
歯医者さんで年1～2回はきれいにそうじをしてもらいましょ
う。歯のみがき方に悪いくせがあれば教えてもらえます。

くちこきゅう
マスクをつけることで口呼吸になりやすいで
えき へ
す。だ液が減ってしまっているかもしれません。
えき へ くち ば しにくえん げんいん
だ液が減ると、口のおい、むし歯、歯肉炎の原因にもなりま
す。しっかりかんで、だ液をしっかり出しましょう。

せいかつ は くち なか けんこう おお えいきょう
マスクでの生活は、歯や口の中の健康にも大きな影 響 を
あた ていきけんしん は は たいせつ
与えています。定期検診とていねいな歯みがきで、歯を大切にし
ていきましょう。

あつ まけ からだ つく
マスクをつけていると、とても暑い。でも…暑さに負けない体を作りましょう！！

あいことば
そのために…3つの合言葉

ぐっすり すいみん！

ちようしょく
しっかり 朝食！

すいぶん
こまめに 水分！

