

ほけんだより

なつやすみ号

令和4年7月21日

宇奈月小学校保健室

おうちのかたと一緒に よみましょう

もうすぐ楽しい夏休みです。自由な時間が多いときこそ、自分で健康管理をすることが大切です。ゲームやメディア、おやつも時間を決めて楽しみましょう。



2年生で「歯みがき教室」を行いました

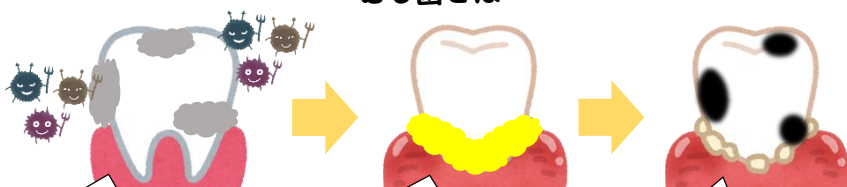


7月7日、8日に、歯科衛生士の松木先生から、むし歯のなり方や歯みがきのポイントなどを教えていただきました。夏休みも毎食後に歯みがきをして、ピカピカな歯でいてください。

歯の役割

- ① 食べ物を食べるため
- ② しゃべるため
- ③ 体のバランスをとる

むし歯とは



食べかすの中に
ミュータンス菌がいる

歯こう（ミュータンス菌の
かたまり）が酸を出す

むし歯になる

歯みがきの仕方

- ① 鏡を見てみがく
- ② 歯ブラシを小さく横に動かす
- ③ 歯と歯ぐきの間に歯ブラシを当てる
- ④ 歯ブラシをたてに動かす
- ⑤ 最後に仕上げみがきをしてもらう

みがく練習をしました！



むし歯になりやすいおやつ・なりにくいおやつ

なりやすい



クッキー



スナック菓子



アイス

なりにくい



さつまいも



おせんべい



ジュース



乳酸菌
乳酸飲料



牛乳
牛乳



りんご



お茶

甘いものを食べるときは
お茶を飲もう！

夏休みの約束あいうえお



さごはんを毎日食べよう



いようバランスを考えよう



いつもと同じ時間に起きよう



ふろに入って早めにねよう



うんどうするときは水分補給をわすれずに

