

# ほけんだより 6月

鹿児島市立明和小学校 令和4年6月3日(金)



6月は、これから気温が上がることにくわえ、雨が多いので湿度も上がり、むし暑く感じる日が増えてきます。その一方で、くもりや雨の日は気温が思ったより下がることもあります。その日の気候にあわせ、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。

## むし歯を防ぐ生活習慣



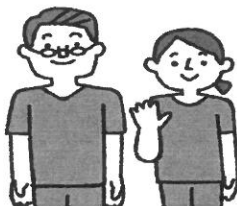
食後の歯みがきが基本



甘いものを食べすぎない



しっかりかんでゆっくり食べる



定期的自由に歯科検診を

## むし歯があったら、早く治療にいきましょう!

先日、歯科検診がありました。むし歯があった人にも、なかった人にも結果を返します。治療の必要な人は、早めに歯医者さんにいきましょう。歯科医の先生に、「明和小の子供たちは、歯や口の中がきれいですね～」とほめられました。これからもきれいな歯を守っていきましょう。



6月1日~7日まで

## 明和小「歯ッピースマイル週間」です!

給食時間にライオンの「イーハー歯みがき」の映像を見て、歯みがきの仕方を学んでいます。お家でもやってみてください。

スタート!

おく歯のかみ合わせ

上の歯の外がわ

下の歯の内がわ

下の歯の外がわ

ゴール!

「イーハー」の歌に合わせて歯みがきしよう

今日も笑顔で LION 「イーハー」 作詞・作曲・歌：吉田山田 キャラクターデザイン：山田真季(吉田山田) 監修：ライオン歯科衛生研究所

6月は、修学旅行や宿泊学習、遠足があります。バスに乗る機会があります。体調を万全にして、たくさんの思い出を作しましょう。

## 乗り物よいをふせぐためにしておきたいこと

前の日はしっかりすいみんとる

からだをしめつけない服装にする

空腹や満腹をさける

絶対よわない自分と暗示をかける

よい止めのくすりをのんでおく