

# ほけんだより 6月号



6月になりました。6月は梅雨の季節です。梅雨のころは、天気によって気温の変化が大きくなるので、体調管理に気をつけましょう。今月は、プールもはじまります。けがや病気をしないように気をつけて楽しい生活を送りましょう。

海道小 保健室 令和6年6月

## 6月の保健目標

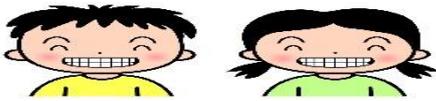
歯をたいせつにしよう



### 令和6年のスローガン

令和6年6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

歯を見せて 笑える今を 未来にも



- 8020運動をすすめましょう（80歳になっても20本の歯を保ちましょう）。
- 一生自分の歯で食べましょう。
- 歯みがきで心と体を健やかにしましょう。

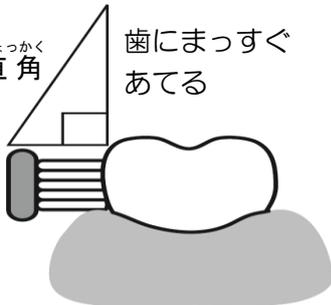
海道小の100%の児童は、食事の後に歯をみがいています。ところが今年、18%の児童にむし歯がみつかりました。多くの方がみがいているつもりでも、きちんと「みがけていない」と言えそうですね。身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につける、とても大切な時期です。歯みがき、よくかむことをきちんと身につけましょう。

### ストレスとむし歯

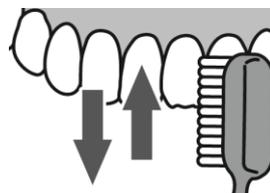
だ液には、むし歯のバイキンが増えないようにする力がありますが、きんちょうしたり、不安になったりすると、だ液が減り、むし歯になりやすくなります。心や体がリラックスしていると、ハピネスホルモンが出て、体がバイキンと戦う力が強くなります。歯みがきもゆったりした楽しい気持ちでしないと効果が落ちてしまいます。



歯にまっすぐあてる



左右にこきざみに動かす



はぶらしを たてに使う

むし歯予防の基本は、  
食べたらずみがく！

みがくときは、あまり力を入れないようにしましょう！