【お家の人と読んでください。】

SUKU² ほけんだより

6月

今月の保健目標

歯を大切にしよう

梅雨の時期は気温差も大きく，暑さにもまだまだ慣れていないので注意が必要です。熱中症予防をしっかりしながら外で元気に体を動かして，暑さに負けない体づくりをしていきましょう。また，スクスクウィークも終わりましたが，歯みがきなどもお家の人と一緒に続けていきましょう。

むし歯になったら　治らない？！

むし歯は，治療をしないと治らないものです。なので，どんなむし歯もそのままにしておいてはいけません。「乳歯はいつか抜けるから。」と放っておくと，口の中のむし歯菌が増え，永久歯への影響や歯肉炎，歯周病，口臭などいろいろなところに影響が出てしまいます。

むし歯が見つかったら，早めに歯医者さんへ！
歯垢が多い場合も，歯みがきではとれません！

もうすでに，治療が終わった！と言う人もいます。異常があった場合は早期受診をお勧めします。

しっかり　口を　閉じられるかな？

近年口呼吸の人が増えているそうです。柔らかい食事やマスク生活の中で口の筋肉が育ちにくく，給食中も口を閉じて「もぐもぐ」ができない児童が多いです。

口の周りには筋肉がたくさんあります！意識して生活することで，口の周りの筋肉を育て，口が閉じられ鼻呼吸ができるようになります。お家の人も一緒に，食事中や生活の中で，お子さんの様子をよく観察してみてください。

☆やってみよう☆

◎口をとじて「もぐもぐ」よく噛んで食べよう！

◎歯みがきをしたら「ぐぶぐぶ」ほっぺを動かそう！

歯と口の健康週間6月4日～10日

児童　保健委員会の取り組み

①スクスクウィークのチェックカード

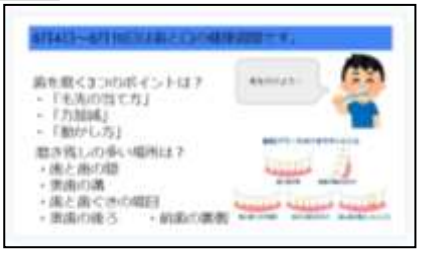
１日３回，歯みがきの重点項目を意識して取り組めた児童に「な～べ～シール」をプレゼント！

チェックカードを委員会の時間に見ていて，１日３回歯をみがかない児童がいることに驚いてしまいました。

②ポスターの作成

１階と２階の水道に歯みがきのポイントを載せたポスターを掲示しました。

意識してみがいてもらいたいと思うので，よく見てみてくださいね！



③歯と口の健康クイズ作成

タブレットで，歯に関する問題を作成しました。

クラスルームで配信するので，楽しく参加してもらいたいと思います。

クイズに答えて，楽しい＆歯に関する知識もゲット！ぜひ楽しく参加してください。

歯と口の健康週間ポスターの部　表彰式

児童保健委員会で希望者を集い，ポスターを作成しました。

休み時間返上で取り組み，一生懸命取り組んだ結果『１席』という素晴らしい結果となりました。

この２つのポスターが，本校児童が作成して，１席になったものです。