

A cartoon illustration of a young girl with dark hair and a pink shirt, and a young boy with dark hair and a green shirt. They are both looking down at a white sheet of paper that the girl is holding. They appear to be studying or reading together.

おうちの人と  
一緒に読みましょう。

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a yellow shirt and a brown apron. He is holding a green jar with both hands and has his mouth wide open, smelling the contents. Green steam or vapor is rising from the jar. A circular inset shows a close-up of the green substance inside the jar.

朝の体調チェックを



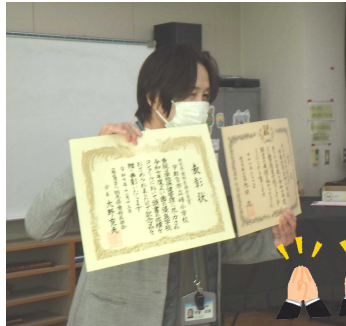
お願い ます

きゅうしょく 給食 × ほけん 保健 × としょ 図書

# いい歯の白 スペシャルコラボ



は 歯みがき隊！歯をみがくときのポイントを伝えています。



は よい歯の優良学校コンクール  
ひょうしょうちょうかい 表彰朝会にて紹介



ブックトーク

は 「歯が抜けたらどうするの？」



どくしょげっかん 読書月間

は 「歯」に関する本などを紹介～



カミカミ歌立



は 「歯と食事」に関する放送

ほけんしつ 保健室では、今後、給食後の歯みがきが、きちんとできているかを  
チェックする“歯垢の染め出し”（キラキラクラブ）を開催予定です（^^）  
さんか 参加は自由です。ぜひ来てね～☆

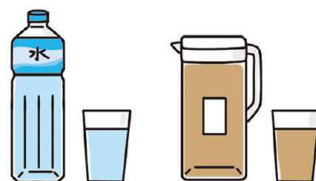
## 知っている？

# 唾液をよく出す方法

だえき 唾液は、食べ物のカスを落としたり、歯を溶かす「酸」を中和  
したり、さまざまな働きがあります。唾液をたくさん出すための  
ほうほう 方法をご紹介します。



よくかんで食べる



こまめに水分補給する  
（お茶か水がおすすめ）



すっぱい食べ物を思い出す  
（レモン、梅干し、みかん）



唾液腺をマッサージする