



しんねんど はじ かげつ た がつ れいねん くら さむ ひ あたた ひ さ  
新年度が始まって2カ月が経ちました。5月は、例年に比べて寒い日と暖かい日の差  
がおおきい日が多かったように思います。みなさん、体調はくずしていませんか？  
ことし なつ ちか かる うんどう すこ あつ な じゅうぶん  
今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつからだを暑さに慣らし、十分な  
すいみん すいぶんほきゅう こころ げんき なつ す  
睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

令和6年（2024年） 6月3日 弘済小学校 ほけんしつ

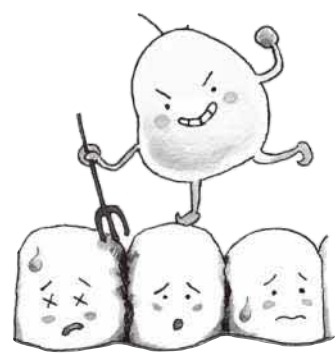


がつ よっか とお か  
6月4日～10日は

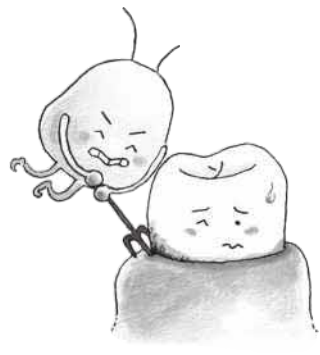
## は くち けん こう しゅう かん 歯と口の健康週間



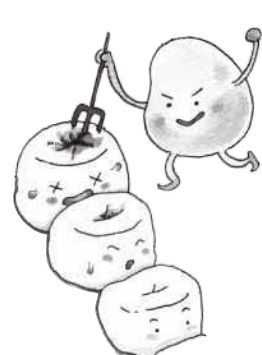
### ば ばしょ し むし歯になりやすい場所を知ろう!!!!



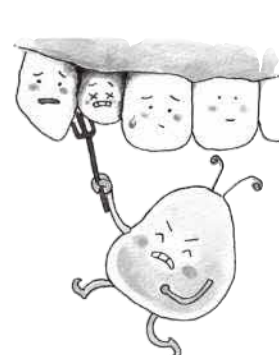
は は あいだ  
歯と歯の間



は は さかいめ  
歯と歯ぐきの境目



おく歯のみぞ



はなら  
歯並びがでこぼこ  
している場所

### むし歯 なりにくい人は？



オレはむし歯菌。  
こんな人には  
近づきたくない!!



★ しっかり  
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を  
あまり食べない人

歯  
は  
歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！  
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

#### てい お手入れのポイント

#### 1 りゅうすい あら なが 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れ  
や細菌を落としましょう。  
根元の部分にたまりやす  
いので、要  
チェック。



#### 2 かぜとお よ ばしょ ほかん 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖し  
やすくなります。乾  
きやすいように立て  
て保管するのもポイ  
ント。



#### 3 てい き てき こうかん 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、  
毛先がはみ出している時や、  
1カ月以上使って  
いる時は新しいも  
のにしましょう。



歯  
ブラシの  
お手入れ  
して  
ますか？

### あめ ひ 雨の日は 注意!



あめ ひ かさ の さし 方 に 注 意 し て  
まわ り を よく 見 て 歩 き ま し ょ う。