

ほけんだより 6月



令和8年6月発行 大阪市立鶴見南小学校

歯みがきが大切な理由

「歯みがきしなさい!」と言われると、「あ〜あ、また言われちゃった」「面倒くさいなあ」という気持ちになっていませんか?

でも、歯みがきをサボっていると、やがてイタ〜いことになるんです! むし歯は「痛い」という自覚症状がないまま、進行するからです。冷たいものや硬いものを噛んで刺激を感じたときには、歯の内部までむし歯が浸透しているのです。

歯周病も危険! 気づいたときには、口臭がして、歯肉が弱って歯が抜け落ちる原因になります。

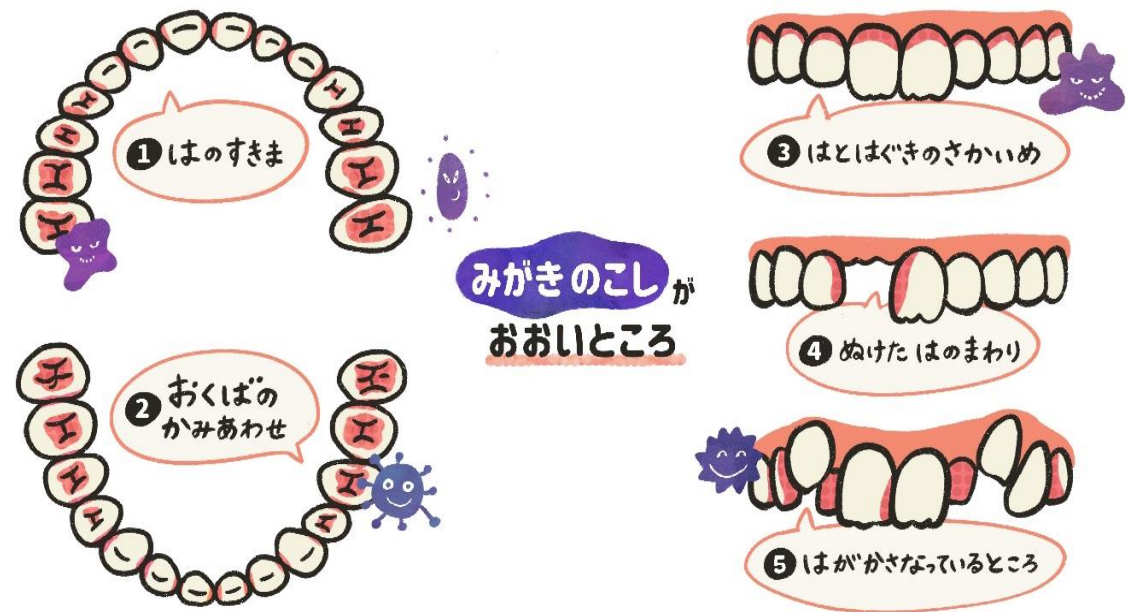
健康で過ごせる「当たり前の毎日」のために、きちんと歯みがきしましょう!



口や歯は、私たちが食べものを食べるための入り口です。口の中を健康にしておかないと、しっかり食べものをかむことができず、体を作ったり、動かしたりするもとなる栄養がとれなくなってしまいます。また、歯を大切にすることで全身の健康にもつながります。

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。この機会に、歯と口の健康について振り返ってみましょう。

きちんと歯みがきできているかな?



プールが始まります!

いよいよプールが始まります。元気に参加するためには、「早寝・早起き・朝ごはん」と「ルール」を守ることが大切です。

体調が悪いときは無理をせず、けがに気をつけて楽しんでくださいね。

水分補給も忘れずに!

プールサイドを走らない



プールにとびこまない



ふざけない・さあがない



つかれたらむりをしない

