



流山市立
西初石小学校
No. 3
R 7. 6. 3

うんどうかい お 運動会が終わりましたね。みなさん、いかがだったでしょうか？

かんだん れんしゅう 普段の練習どおりにできて、やりきったな～と思えたでしょうか。

はんたい おも 反対に、思うような結果にならず、悔しい思いをしたかもしれません。

がんば けいけん くや けいけん 頑張った経験も、悔しい経験も、どれもみなさんの心を強く
してくれたことと思います。お疲れでした。

こんばつ

今月のテーマ



た 「食べたらみがこう！」

がつ にち にち は くち けんこうしゅうかん 6月4日(水)～10日(火)は、「歯と口の健康週間」です。

しょうがっこう ほけんいいん 小学校では、保健委員さんが「めざせ！8020！」を合言葉に、
きゅうしょく じかん ほうそう よてい 給食の時間に放送をする予定です。



8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



たいじ はまも は ほか しょくせいかつ 大事な歯を守るために歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

6月の保健行事

- | | | |
|----------|-------|-------------------|
| 6月 5日(木) | 歯科検診 | 1,2,3年生 |
| 12日(木) | 内科検診 | 3,4,5年生, のびのび・けやき |
| 19日(木) | 尿検査2次 | (該当者) |
| 26日(木) | 尿検査2次 | (予備日) |



健診の結果を保護者の皆様にお知らせしています。早目の受診やお返事をいただきまして、ありがとうございます。

「検診で指摘を受けた場合は、出来るだけ専門医の診察を受けて治療してください。軽度～中等度の場合は病名が付いていない可能性があるので、症状がある場合には自発的に受診するようにしてください。」と、耳鼻科の学校医の先生からお話をいただきました。

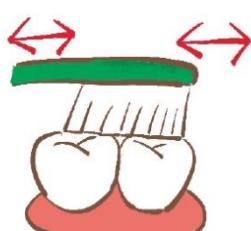
できているかな？

正しい歯のみがき方

まいにちは せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でもむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから 軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は 歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ み 鏡を見ながらみがいて、
みがき残しきチェックする

～保護者の皆様へ～

先月の歯科検診時、学校歯科医の先生が以下のように話されていました。

「全体的にむし歯が少なかったです。家庭で歯みがき指導をしっかりとしているからだと思います。」

高学年児童全体にいたいた、とても嬉しいお言葉だと思います。これからも見守りを、どうぞよろしくお願ひいたします。

