



流山市立
西初石小学校
No. 3
R 7. 6. 3

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？
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。
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。
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。



こんげつ 今月のテーマ



「食べたら みがこう！」

6月4日(水)～10日(火)は、『歯と口の健康週間』です。
小学校では、保健委員さんが「めざせ！8020！」を合言葉に、
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。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、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)



健康診断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。

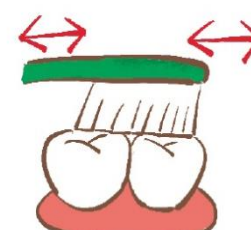
「検診で指摘を受けた場合は、出来るだけ専門医の診察を受けて治療してくだ
さい。軽度～中等度の場合は病名が付いていない可能性があるもので、症状がある
場合には自発的に受診するようにしてください。」と、耳鼻科の学校医の先生から
お話をいただきました。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

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
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
のこ
みがき残しをチェックする

～ 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だいた、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いいたします。

