

保健だより 6月



令和4年6月1日
さくら市立氏家小学校

6月4日～6月10日

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

「いただきます 人生100年 歯と共に」



は くち けんこう い ちから ささ ていきてき し か いいん じゅしん は くち けんこう き
歯と口は健康に生きていく力を支えるものです。定期的に歯科医院を受診し、歯と口の健康に気をつけ
ていきましょう。

80歳になっても20本以上の自分の歯が保てるよう、今から心がけられるとよいですね。

※6月9日（木）は歯科検診です。朝の歯みがきを忘れずにしてきましょう。

がつ ほけんもくひょう は たいせつ
6月の保健目標：歯を大切にしよう

かむことの効用

あごの骨や筋肉が
きたえられる



のう はたら
脳の働きが
よくなる

た べ す ぎ を 防 ぐ
食べすぎを防ぐ



えき
だ液がたくさん出る

しんたいけいそくけっか がくねんべつへいきん
身体計測結果 学年別平均

	男子平均		女子平均	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	115.7	21.2	115.5	21.5
2年	122.4	24.4	121.3	23.9
3年	128.0	28.5	127.0	27.1
4年	133.1	32.0	133.5	31.1
5年	138.7	35.6	141.4	35.7
6年	145.8	40.7	146.9	40.3

チェックしよう! 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかかず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



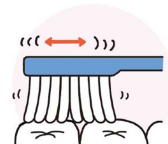
力を入れすぎない
ようにしよう



「はかり」で
確かめてみよう

みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こざざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

4月～5月に測定した結果です。

身体の発育には個人差がありますが、皆さん成長している姿が見られました。バランスよく成長するためには、栄養・睡眠・休養・運動などを考えた健康的な生活が大切です。自分の生活をふりかえり、より健康的な生活が送れるようにしましょう。

