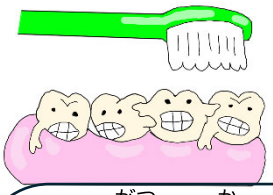
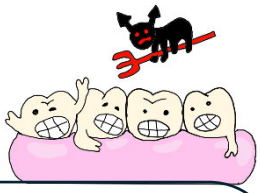


6月 ほけんだより



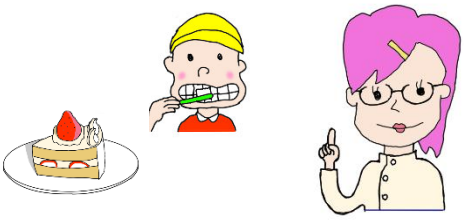
6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です

むし歯予防のポイントは、

①歯みがき

②甘いおかし・ジュースのとりかた

③かかりつけ歯科医院での定期健診



早寝早起き、1日3食しっかりかんで食べる、運動、こまめな水分補給、朝ごはんの後と夜寝る前の歯みがき、規則正しい生活で心と体を整えて、梅雨のジメジメした季節も元気にすごしましょう。

お家でむし歯予防の方法を勉強してみましょう！

お家の人と一緒に、広島県歯科医師会公式YouTubeチャンネル「教えて！はっぽくん　むし歯予防ってどうするの？」をみて、分からないところは質問してみましょう。

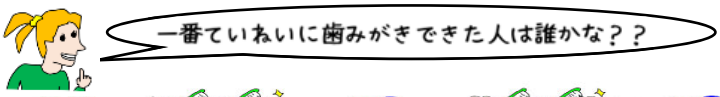
歯科健診の結果はどうでしたか？

むし歯など治療が必要という結果をもらった人は、すぐにかかりつけの歯科医院で診てもらって治しましょう。

6月4日～6月10日の１週間は、いつもよりていねいに歯みがきをしてみましょう

歯みがきできたら、歯みがきカレンダーに色を塗ってください。

6月11日の朝、担任の先生に**歯みがきカレンダー**を出して、**「歯みがき優良カード」**をゲットしましょう！

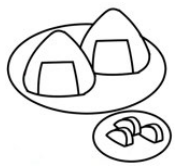
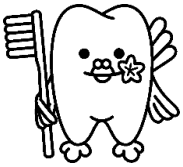
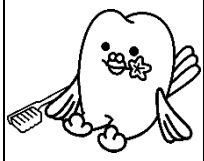
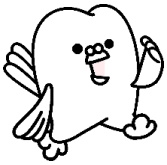
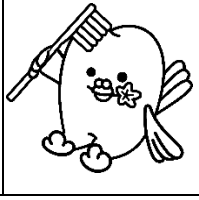


ていねい歯みがき週間　6月4日～6月10日　(　　)年(　　)組　名前(　　)

歯みがきカレンダー

朝(朝ごはん後)と夜(寝る前)にていねいに歯みがきしたら、カレンダーに色を塗ってみよう

みんな、朝ごはんたべた～？

6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
あさ 	あさ	あさ	あさ	あさ	あさ	あさ
よる 	よる 	よる	よる 	よる 	よる	よる