

ほけんだより 6月号

令和2年6月9日
川口小学校
養護教諭 乾早貴
No. 6

歯と口の健康週間

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。川口小学校でも、今日から今年度のフッ素洗口の取り組みが始まりました。

食べる・話す・表情をつくる・姿勢やバランスを保つ

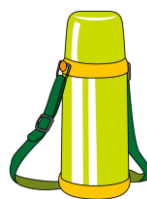
歯と口にはこんなにたくさんの役割があります。食事をよく噛んで食べた後はしっかり歯みがきをして、健康な歯を保ちましょう！

歯ブラシは月に1回をめやすに新しいものにかえましょう



歯ブラシの毛先がいたんでいなくても、毎月新しいものにかえましょう。ずっと同じ歯ブラシを使っていると、きれいに歯がみがけず、せっかくの歯みがきも効果がなくなります。

ぼうし すいとう かなら も 帽子と水筒を必ず持ってきましょう！



四国地方も梅雨に入り、むし暑くなってきました。外に出るときは必ず帽子をかぶって、日差しが直接当たらないように気をつけましょう。休み時間にはこまめに水分をとって、熱中症を予防してくださいね。保護者の方は、毎日お子さんが十分に水分補給ができるように大きめの水筒を持たせるようお願いいたします。

川口保健委員会

6月は、歯と口の健康週間があるということで虫歯予防について考えました。先日の保健委員会で、みんなが飲んでいる飲み物にはどれくらいさとうが入っているのか、「さとう調べ」を行いました。

まずは、さとうが多い順を3人で予想して並べてみました。

- ①スポーツ飲料
- ②紅茶
- ③いろはす
- ④炭酸飲料
- ⑤お茶

一番さとうが入っているのは
スポーツ飲料と予想しました。



結果は…

- ①炭酸飲料
- ②紅茶
- ③スポーツ飲料
- ④いろはす
- ⑤お茶

一番さとうが入っているのは
炭酸飲料でした。



お茶の次にさとうが少ないと予想していた3人は、「えー！炭酸が一番多いやん！」「うらぎられたー！」と声をあげていました。実際にさとうを入れてみると、「こんな入っちゃうが…」「甘かったら全部さとう入っちゃうがやない？」とその量にも驚いた様子です。みなさんが飲んでいるジュースには、さとうがたくさん入っています。

おいしいジュースを飲んだ後は、いつもよりも時間をかけて歯みがきをして、虫歯を予防しましょう！