



## 6月の月目標は「歯を大切にしよう」です！

歯を失う原因のほとんどが、むし歯と歯周病です。この2つの病気を予防するためには、「歯を守る習慣」をつくるのが何よりも大切です。この機会に、自分の口の中の様子を見直してみましょう！

### むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのないように歯をみがく。



ダラダラとあまいものを食べない。



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる。



栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる。

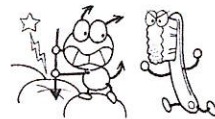


定期的に歯医者さんでみてもらう。(歯磨きの仕方など)

#### ほかにも

- 規則正しい生活をする。
- 自分に合った歯ブラシを使う。

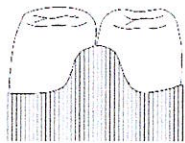
など



### 歯肉炎と歯周炎のちがい

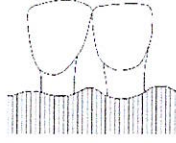
「歯周病」には歯肉炎と歯周炎があります。

#### 歯肉炎



歯肉炎は歯ぐき(歯肉)が赤くはれたり、血が出たりする病気です。子どもに多く見られ、しっかりと歯をみがき、食習慣の改善をすることで治ります。

#### 歯周炎



歯周炎になると歯を支える骨がとけて歯がぬけることもあります。歯肉炎とはちがって治らないので、しっかりと歯みがきをして予防することが大切です。

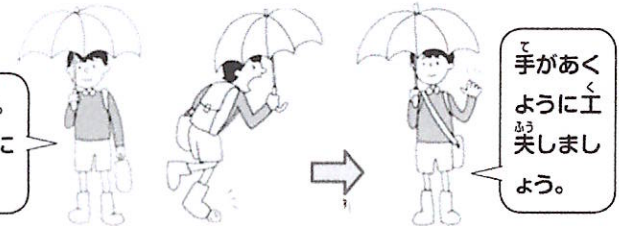
## 雨の日は、安全に気をつけて！



6月になり、雨の日が多くなってきました。雨が降る日は、危険がいっぱいです。特に登下校のときは、次のようなことに気をつけましょう。

### 手荷物を少なくしよう

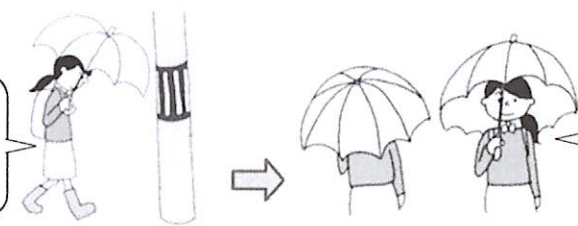
かさをさすと、片手がふさがってしまいます。反対の手で荷物を持っていると、転んだときに手がふさがっていて、とても危険です。



手があくように工夫しよう。

### しっかりと前を見よう

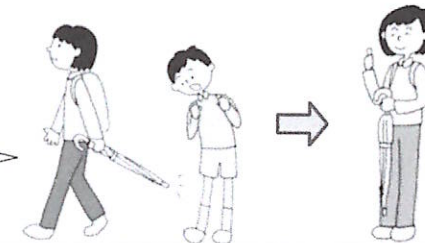
かさを深くさしていると、前が見えなくて車や電柱にぶつかってしまうかもしれません。



かさをさすときはしっかりと前を見ましょう。

### 折りたたんだかさの持ち方に注意

かさをにぎって、うでをふって歩いていると、後ろを歩いている人に当たってしまいます。



周りの人に当たらないように持ちましょう。

### 熱中症に注意！

日に日に暑さが増し、熱中症に気をつけなければならない季節になりました。学校では、WBGTを測定し、熱中症の危険度が高い日には昼休みの外遊びの時間を短くしたり、室内で過ごしたりします。

熱中症にならないためには、まずは規則正しい生活をおくり、しっかりと予防をすることが大切です。毎日早ね早起きをして、必ず朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。これからくる夏本番を、元気に楽しく乗り越えましょう！



朝ごはんをしっかり食べよう