

ほけんだより

れいわ ねん がつ
令和7年7月
あまくしえんがっこう
天草支援学校
ほけんしつ しょう ちゅう
保健室(小・中)

つゆ あ ひ ざ つよ あつ と き たいちよう くず じ き がつ つか
梅雨が明けました。日差しが強く暑い時があって、体調を崩しやすい時期です。4月からの疲
れも出てきます。自分の心と体の健康チェックをして、いつもとちがうことや気になることがあれ
ば、周りの友達や先生などいろいろな人に話してみましよう。

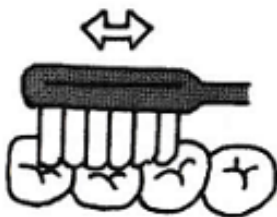
は
ピカピカな歯になる ✨ は



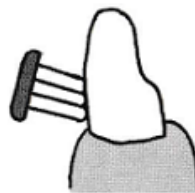
歯みがきのポイント

きちんと歯みがきをして、歯がピカピカになるとむし歯や歯ぐきの病気の予防
だけでなく、体の健康にもつながります。ピカピカな歯になるポイントを3つ紹介
します。歯みがきする時にやってみてくださいね。

かる ちから は ちい うご
① 軽い力で歯ブラシを小さく動かしてみがきましよう。



は 歯ブラシは
そっとあ 当てるくらい。



は けさき
歯に毛先が
あ 当たるように。

き
② みがきにくいところに気をつけてみがきましよう。



は は あいだ
歯と歯の間

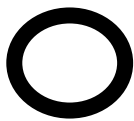


は は さかいめ
歯と歯ぐきの境目



おくば ま なか
奥歯の真ん中のみぞ

は わす
③ 歯ブラシチェックも忘れずに。



けさき ひら
毛先が開いたら
と 取りかえましよう。





しょうがくぶ がつ にち は きょうしつ なか し か えいせいし
小学部では6月13日に歯みがき教室を行いました。その中で歯科衛生士
もりもとせんせい はなし は しょうかい
の森本先生にお話していただいた歯にいいおやつについて紹介します。

★むし^ば歯になりやすいおやつ・なりにくいおやつを知ろう。

むし^ば歯になりやすいおかしは、砂糖^{さとう}が多く入っているあまい^{おおはい}ものや、歯^はにベタベタくっつきやすい^{ばきん}ものです。むし^ば歯菌も、そんなおやつが大好き^{だいす}です。

むし^ば歯にりにくいおやつ



おにぎり



やさい^{やさい}野菜やくだもの



せんべい

むし^ば歯になりやすいおやつ



キャンディ・あめ



キャラメル



チョコレート



クッキー

※おやつは、食べる^た時間^{じかん}や量^{りょう}を決めて食べよう。

※食べたら^た歯^はみがき^{わす}を忘れずに！

