

# すくすく

令和6年5月24日  
 豊橋市立谷川小学校 保健室  
 ほけんだより No.4

## <お知らせ>

5月27日～6月7日まで、歯みがきががんばり週間があります。給食後に歯みがきをするので、歯ブラシ・コップ・鏡・ハンカチを忘れずにもって来てください。また、6月7日（金）からフッ素洗口も始まります。毎週金曜日は忘れずにコップをもつて来てください。

6月6日（木）の歯科健診で、歯科医さんにピカピカの歯を見せられるように、毎日の歯みがきをがんばりましょう！！



## こんな人はむし歯になりやすいよ！



だらだら食べる



甘いものばかり飲む



歯みがきをせずにねる



よくかまずに食べる

## 6月の保健行事

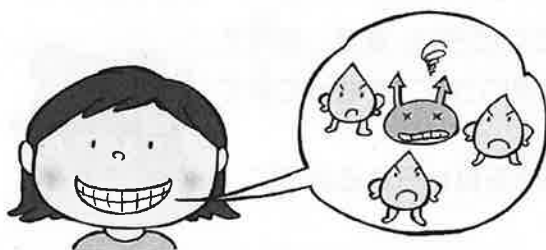
ひ 日にち	ないよう 内容	がくねん 学年	も もの ちゅうい 持ち物や注意事項
5月27日 (月)～ 6月7日 (金)	歯みがきが がんばり 週間	ぜんがくねん 全学年	☆歯ブラシ、コップ、鏡、ハンカチ
6日(木)	し か けんしん 歯科健診	ぜんがくねん 全学年	◇ 当日の朝、忘れずに歯をみがいてくる。
7日(金)～ まいしゅうきんようび 毎週金曜日	そせんこう フッ素洗口	きぼうしゃ 希望者	☆コップを持ってくる。
14日(金)	がっこうほけんいんかい 学校保健委員会	4～6年生	13時50分～体育館  「自分を守るために大切なこと」

# か た よく噛んで食べよう！

ご飯を食べるとき、よく噛んで食べていますか？よく噛んで食べると、よいことがたくさんあります。

① ← 口の中にだ液が出て、むし歯になるのを防いでくれる！

← だ液(つば)は、むし歯を防いでくれます。また、口の中をきれいに保ってくれます。



② 脳が活発になり、やる気が出て、頭がよくなる！

よく噛むことで、脳が活性化し集中力や、覚える力もアップします。



## 6月14日(金) 第1回学校保健委員会 予告！

### 「自分を守るためにたいせつなこと」

SOS の出し方やストレス発散方法について教えてもらいます

講師 豊橋市保健所健康増進課 木村先生

13:50～ 体育館

で行う予定です。保護者の方の参加もぜひお待ちいたしております。

### 保護者の方へ

6月6日歯科健診の際、C(虫歯)、CO(虫歯の進行が始まっている歯)、G(歯肉炎)、GO(軽度の歯肉炎)、歯垢がついていると言われた児童は、歯科衛生士さんからの歯みがき指導を受ける予定です。その際、歯垢染め出し錠剤「プラークチェッカー」を使用します。

成分は、乳糖、結晶セルロース、ステアリン酸マグネシウム、香料(オレンジ由来)、甘味料(アスパルテム)です。

アレルギー等がある場合は、事前に電話や連絡帳等でお知らせください。