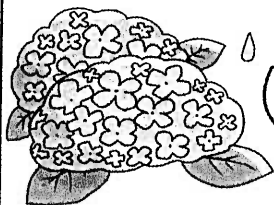
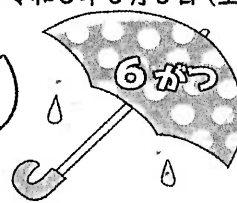


令和3年6月5日(土)



# ほけんだより



練馬区立南町小学校 校長 星美登里 養護教諭 桂川 紗和

今日は子供たちが今まで頑張って練習してきた体育学習発表会でした。一生懸命取り組むことができました。保護者の皆様には見せられなかったのですが、7月の保護者会でビデオにてご覧になってください。そろそろ熱中症の予防に注意が必要な時期です。こまめに水分をとらせていきますので、水筒を忘れないように、よろしくお願いいたします。

～6月4日～10日は歯の衛生週間です～

## 今月の健康目標

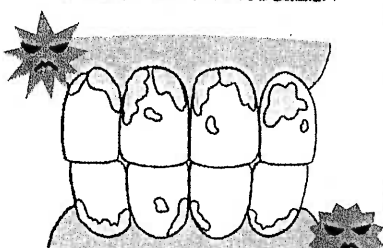
### は くち いちにち ようす 歯と口の一日の様子は…?

は くち いちにちじゅうおな じょうたい ありませぬ あさお ね あいだ  
歯と口は、一日中同じ状態ではありません。朝起きてから寝るまでの間、  
いろいろな変化をする歯と口の一日の様子を見てみましょう。

#### あさ 朝 おきたとき

ねて あいだ くち なか せいけつ  
寝ている間は口の中を清潔にして  
くれるだ液の量が少なくなるので、朝  
は歯垢(むし歯のもと)が多くなって

くち なか  
口の中がネバネバしていたら要注意!



くち なか  
口の中をすっきりさせよう

#### ひる 昼 ごはんを食べた後

ものを食べると口の中は酸性になり、む  
し歯になりやすい状況になるよ。それを  
だ液がだんだん中性に戻してくれるよ。

がっこう 歯  
学校で歯みがきするときは  
口を手でおおってね!



ちよつどの量の  
みずで1～2回

は  
歯みがきが  
できないときは  
うがいでだけでもしよう



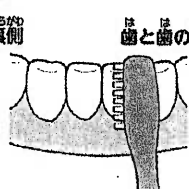
#### よる 夜 寝る前

ねて あいだ くち なか せいけつ  
寝ている間は、口の中を清潔にしてくれるだ液が少  
なくなるので、みがき残しがないように、しっかりみがこう。

みがき残が多いのは…



まえの歯の側



歯と歯の間



奥歯のみぞ

歯と歯ぐきの間

デンタルフロスや  
仕上げみがきで  
ピカピカにしよう

