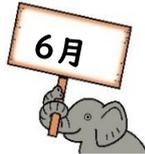




ほけんだより



令和6年6月18日発行
長崎県立鶴南特別支援学校
五島分校

6月4日～6月10日は、**歯と口の健康週間**でした。歯
や口は、私たちが**食べもの**を食べるための「**入口**」です。
いつもきれいに、**健康**にしておくことで、**しっかり**かんでも
の**食べ**、**体**を作ったり動かししたりするも**と**になる**栄養**が
とれるようになります。歯と口から**体と心**が**元気**になるよ
うに、**毎日**の生活の中で、**歯みがき**やよくかんで**食べる**、
甘いものを**食べ過ぎ**ないなど**心**がけましょう。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



むし歯に なりにくい人は?



オレはむし歯菌。
こんな人には
近づきたくない!



★ **しっかり**
歯みがきをする人



★ **よく噛んで食べる**人



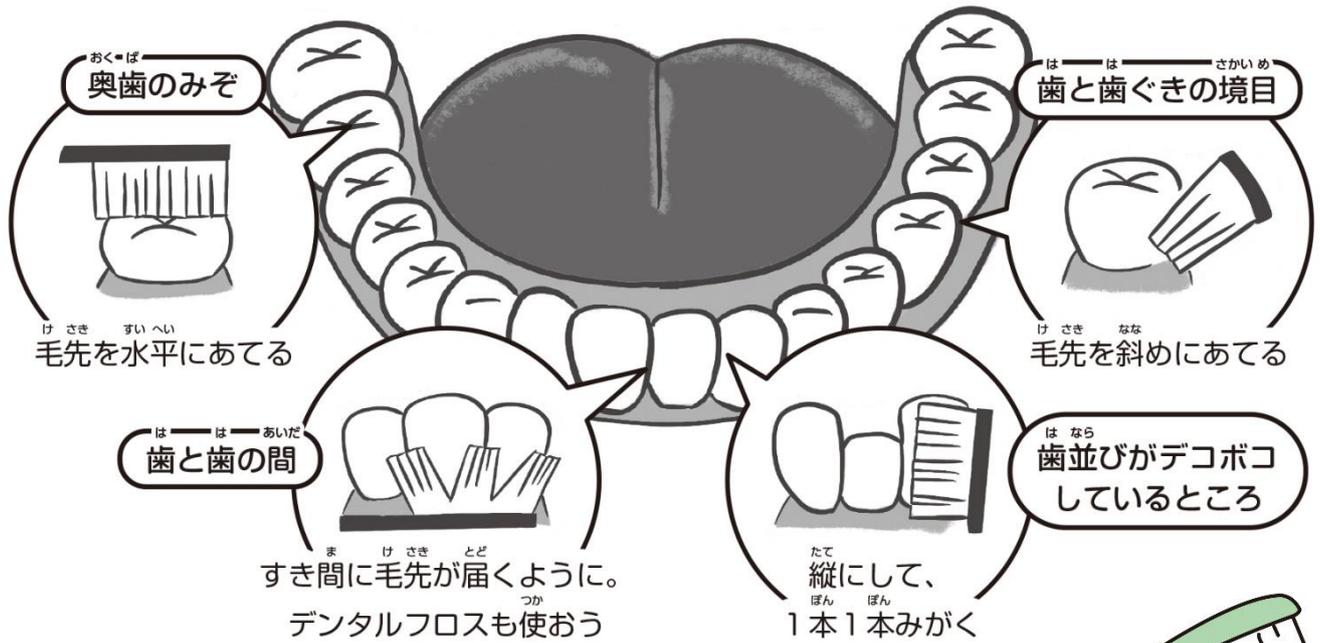
★ **お菓子を**
あまり**食べない**人



- 食事の後・寝る前に歯みがきをする**
- 歯みがきをするときは「えんぴつ持ち」**
- 歯ブラシは軽い力でこきざみに動かす**
- みがきにくい場所はていねいに**
- みがくとき、みがいた後は鏡でチェックする**



！みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨



みがき残しやすいところは、どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう（むし歯菌のかたまり）が残りやすくなっています。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしましょう。



「お話ルーム」を開設します

学校や子育てのことでご要望はありませんか。日頃から感じていること、誰かに話すと気持ちが楽になる、解決しそうなことなど、「お話ルーム」を活用してみませんか。

開設の曜日・時間帯は次の通りですが、できるだけ保護者の方々の都合にお応えできるように調整したいと思います。通常の曜日・時間帯以外のご希望は、連絡帳または電話でお知らせください。6月21日（金）より開始します。担当者にお声掛けください。

「お話ルーム」のご利用をお待ちしております。

開設の曜日	第1・第3金曜日
利用時間帯	小中学部 (15:35~16:35) 高等部 (15:40~16:35)
担当者	小中学部 (坂井、林田) 高等部 (大窪、菊谷)

