



## 6 月の保健目標

歯を大切にしよう ✨



### 「8020 (ハチマルニイマル) 運動」を知っていますか？

…「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。 ※成人の歯は全部で28本（親知らずを除く）  
20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

子供たちには「80歳」の想像がつきにくいと思いますが、歯の生えかわる小学生の時期に、歯を大切に  
する意味を知り、毎日の歯みがきに取り組んで欲しいと思います。

「だ液」の効果を紹介します！



声を出しやすくなる。



口の中を  
ばい菌から守る。



口の中をきれいにする。



食べ物の消化を助ける。



食事の時によく噛んで食べると、だ液が出やすくなります。  
歯や体の健康のために、「1口につき30回かむ」ことを  
御家庭でもぜひ、取り組んでみてください。

### 歯に関する標語・作文・ポスター大募集！

図画・ポスター・標語：1～6年生対象。図画・ポスターはB3又は四つ切画用紙、標語は自由な紙  
に書いて提出してください。

※注意事項：「虫歯」「ムシ歯」ではなく、ひらがなで「むし歯」と記すこと。

※紙が必要な方は多喜川までお声かけください。

※提出〆切 9月1日（木）（2学期始業日）

作 文：5・6年生対象。400字詰原稿用紙4枚以内。

※提出〆切 6月27日（月）



→裏面に続きます。

だんだん日差しが強くなり、気温の高い日も多くなってきました。

手を拭くハンカチとは別に汗ふき用のタオルを持ち歩く、着脱しやすい服装で体温調節ができるようにする等、体調管理がしやすいようお子様に声かけをしてあげてください。



## 6月 保健・給食行事予定

2日（木）食育教室（1～4年生）

3日（金）食育教室（3、4年生）

13日（月）歯垢染色・フッ化物洗口（1、5、6年生）

14日（火）歯垢染色・フッ化物洗口（2、3、4年生）

24日（金）むし歯予防の日・歯科講話（全学年）

