



ほけんだより 6月号



平成26年6月号
長戸小学校保健室

©少年写真新聞社 2014

じめじめ・むしむし・・・雨の日やむし暑い日が多くなる6月。天気が悪くて元気が出ないな・・・
という日もあるかもしれませんね。そんな時は、ゆっくり本を読んだり、好きな音楽を聴いたりして気分
転換をしましょう！雨の日のお散歩もいいかもしれません。もちろん交通安全には十分気をつけてね！

6月4日（水）～6月10日（火） は 歯と口の健康週間 です！

H26年度・標語 : **歯と口は 健康・元気の源だ**

健康であるためには、好き嫌いをしないでよく食べることが大切です。よく食べるためには、じょうぶな歯が必要です。むし歯があって歯が痛かったり、歯肉炎（歯肉の病気）でしっかりかむことができなかつたら元気な力も出ませんね。歯と口の健康は、からだ全体の健康につながっています。毎日ていねいに歯みがきをして、自分のからだを病気から守りましょう。

知っていますか？ **ハチマルニイマル・ロクヨンニイオン運動**

年をとっても、自分の歯でおいしく食事をしたいですね。でも、おとなの歯は一度しか生えてきません。おとなの歯が出てくる今この時期から、ていねいな歯みがきをすることが大切です！！

8020（ハチマルニイマル）運動 → **80歳で20本以上**、自分の歯があるように。
6424（ロクヨンニイオン）運動 → **64歳で24本以上**、自分の歯があるように。
むし（64）歯 に（2）し（4）ないように。

今月の衛生検査ポイント項目

『 **歯みがき** 』

★1日3回3分間ていねいにみがきましょう！！



『栄養相談なるほど！』（市保健センター主催健康相談）のお知らせ

今年度より小学1・2年生の保護者の方を対象に、子どもの健康相談『栄養相談なるほど！』が、市の保健センターで開催されることになりました。学校での健康診断の結果で気になることや、偏食など日常生活の中で困っていることについて、専門家である管理栄養士や保健師に相談できる絶好の機会です。

詳細につきましては後日学校を通して配付される通知をご覧ください。

日時 : 平成26年 7月上旬 ～ 中旬頃を予定。

* 詳しい日程が決まり次第、通知を配付します。

* 予約制となりますので、事前にお電話でお申し込みください。

☎ 64-1039 （ 龍ヶ崎市保健センター・母子保健グループ ）

対象者 : 小学1・2年生の保護者

会場 : 龍ヶ崎市保健センター