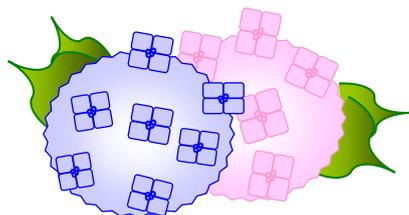


ほけんだより

6月号



紫陽花の花も色づき始めています。まもなく梅雨に入ります。暑かったり寒かったりと体調を崩しやすい人も見受けられますので、健康には十分気をつけて下さい。また、食中毒にも気をつけて、元気に梅雨を乗り切っていきましょう。

歯の衛生週間

6月4日の「むし歯予防デー」より1週間は「歯の衛生週間」です。

食事後のブラッシングは欠かさず行いましょう。

下の表にあるような磨き方で、むし歯のない生活を送りましょう。

どんな歯ブラシが いいのかな？	ブラッシングのポイントは？	歯磨きにかかる時間は？
<ul style="list-style-type: none"> ・ブラシの部分が指2本分の幅があるもの。 ・毛先が揃っているもの。 ・柄が握りやすいもの。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯と歯ぐきの隙間に45度の角度で歯ブラシをあてて、左右にこまかく動かす。 ・自分の歯の形に合わせて、ブラシのつま先、かかと、わき、毛先を使い分けて磨く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1箇所を磨く時間の目安は、30秒位。 ・歯ぐきを傷つけないよう、1本1本の歯をゆっくり丁寧に磨く。

※1ヵ月に1度、新しい歯ブラシに交換！！

「8020（ハチマルニイマル）運動」とは？

いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから。

1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「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。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。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指してください。



6月の行事予定

日	曜	行 事
9	木	漢字テスト③
16	木	運動会テーマ募集
19	日	第144回全商ビジネス計算実務検定
23	木	進路希望調査
26	日	第94回全商簿記実務検定
28	火	1学期期末考査発表
30	木	運動会選手決定・テーマ選考

水泳のシーズンがきます

危険な場所での水遊びはやめましょう。
川や海では絶対に飛び込みをしない。