

歯みがきは体を守る第一歩

- 保健室前健康メッセージ展 -

6月4日(木)。本日より、『歯と口の健康週間』が始まりました。

早速、本校の保健室前には、児童が描いた歯と口の健康に関する作品や標語が掲示されています。

歯みがきの大切さや、むし歯を予防する意識が、明るく、分かりやすく表現されていますので、学校にお越しの際は、ぜひご覧ください！

さて、歯と口の健康は、口の中だけの問題ではありませんよね。よくかんで食べること、しっかり栄養をとること、友達と話すこと、元気に体を動かすことなど、毎日の生活と深くつながっています。だからこそ、毎日の歯みがきは、自分の体を大切にするための身近な一歩です。小さな習慣の積み重ねが、食べる力、話す力、集中して学ぶ力、元気に過ごす力を支えていきます。【むし歯ゼロ！】【むし歯があったらすぐ直す！】目標にしたいですね！

家庭でも、食後や寝る前の歯みがき、甘いもののとり方、睡眠や外遊びの時間などについて、今日は・・・話題にしてみてください。

学校と家庭で、毎日の小さな習慣を大切にしながら、児童の健やかな成長を支えていけるよう、引き続き、ご協力をお願いいたします！

