



令和5年  
6月  
上新井小保健室

～おうちの人と一緒に読みましょう～

6月4日から10日は、歯と口の衛生週間です。8020という合言葉を知っていますか。80才まで20本の歯を残そうという意味です。80才はまだまだ先のこととおもう人もいるかもしれませんが、現在の積み重ねの先に未来があります。今から丈夫な歯を作っておくことは大切なことです。健康な歯は宝物。歯を大切にしていきましょう。

歯科健診の終わった学年には、順次治療票をお渡ししています。治療票をもらった人は、早めに治療をしましょう。

### いい歯でいい笑顔



## もくひょう「ひと口30回」! よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



### のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

### あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

### ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

### だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

学校保健委員会のお知らせ

興味・関心のある保護者の方は、ぜひご参加いただきますようご案内いたします。参加を希望される場合は、6月16日（金）までに、下記のURLから入っていただきお申込みください。なお、参加は本校に在籍している児童の保護者のみとなります。

テーマ「LGBTQについて」

日時 令和5年7月24日10:30～

場所 上新井小学校 視聴覚室

参加希望の方は、下のアドレスより受付フォームへご入力ください。

<https://forms.gle/u4ujfVswNn8Daet5>