

ほけんだより



令和5年6月1日
荒川区立原中学校
保健室

6月4日～10日は『歯の衛生週間』です。皆さんは“歯”についてどの程度知っていますか？ 今月は“歯”について取り上げたいと思います。健康診断でむし歯など治療が必要な人は早めに受診してください。

笑っておこう！大切な歯！

<p>① 歯につく『歯こう』の正体は？ ① 食べカス ② だ液 ③ 細菌</p>	<p>② 32本の永久歯には、4種類の形があります。それはなぜ？ ① 見た目をよくするため ② 役割があるため ③ 変化をつけるため</p>
<p>③ 1日に出るだ液の量に一番近いのは？ ① コップ1杯 ② ペットボトル1本 ③ バケツ1杯</p>	<p>④ 上手な歯みがきのコツは？ ① 軽い力で大きく ② ゴシゴシ強く大きく ③ 軽い力で細かく</p>

答え 1. ③ 2. ② 3. ② 4. ③ トコトコを磨くよりも軽くやさしく軽い力で磨こうよ！という意味を込めて！！



『自分のことも好きになろう』

誰かのことを好きになると、その人ばかりが気になります。その人のことを考えると、胸がフワ〜と温かくなり相手のことが何よりも大切に思えます。それはステキな気持ちです。大事にしてくださいね！！
もう1つ大切にしたいことがあります。自分の良いところ、好きなところを見つめる時間を持つことです。世界にたった1人の自分ですから、大切に思い大好きになってください。

自分を大切にできる人は輝いて見えますよ。

↳ 自分の心と体を大切にすることにつながっています。

