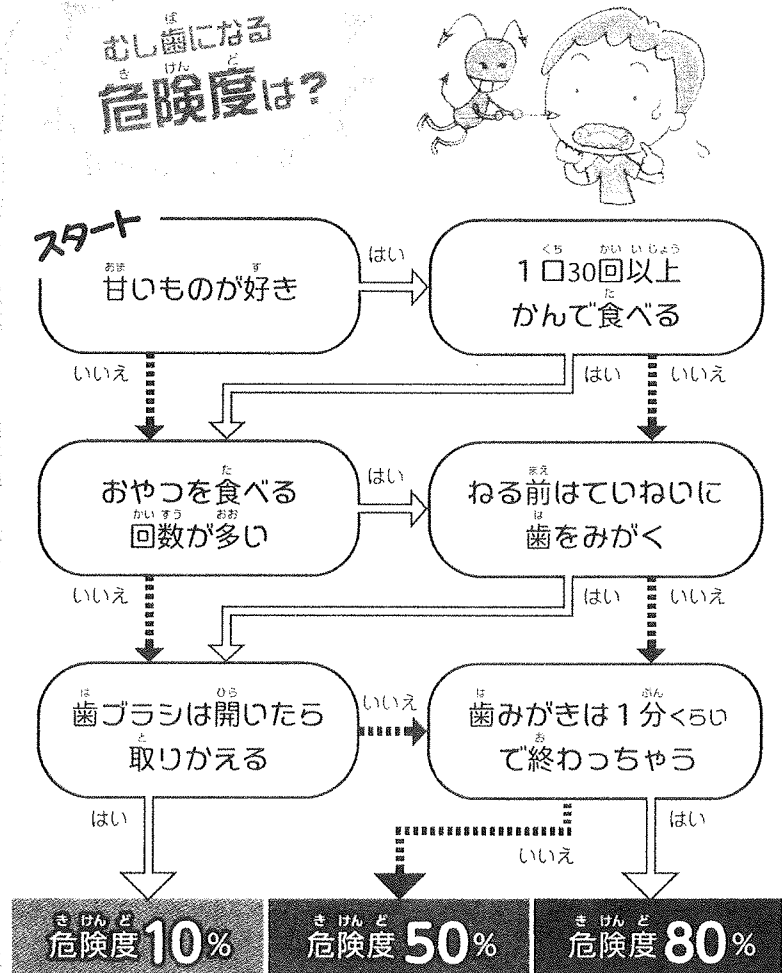


むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4~6/10 は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう！

むし歯ゼロさんの歯みがきは？

- 鏡を見ながらみがく
- 毛先の広がっていない歯ブラシでみがく
- 鉛筆の持ち方で、力を入れすぎない
- 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだ、奥歯のみぞ、生えかけの歯を特によくみがく
- 歯に毛先をあてて、1本ずつ小さくチョコチョコ動かす



ほとんど安心。でも油断しないで。これからもしっかり歯をみがこう	少し気をつけるだけでむし歯の危険度は減らせるよ	もっと歯にいい生活を心がけて。ねる前にはしっかり歯をみがこう
---------------------------------	-------------------------	--------------------------------

むし歯ゼロさんの食べ方は？

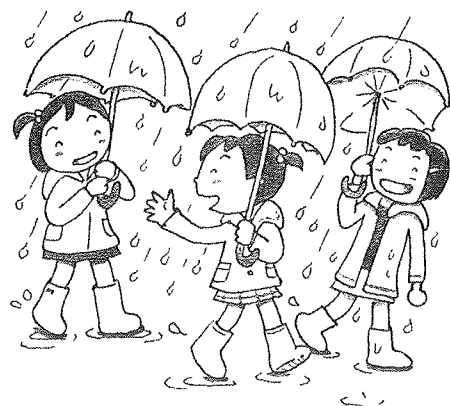
- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

甘くて歯にくっつきやすいものはダメ

だらだら食べ続けないよ

ひとくち30回以上

あめ ひ ちゆういてん
雨に日の注意点



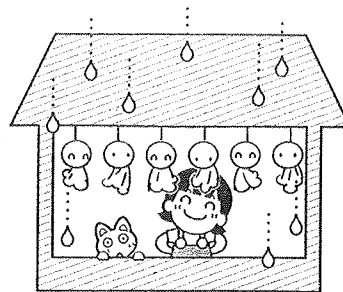
みち ひろ ある
道に広がって歩かない



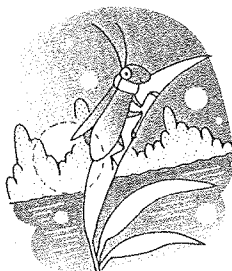
あしもと ちゆうい
すべらないよう足下に注意



めだ いろ ふく き
目立つ色の服を着る

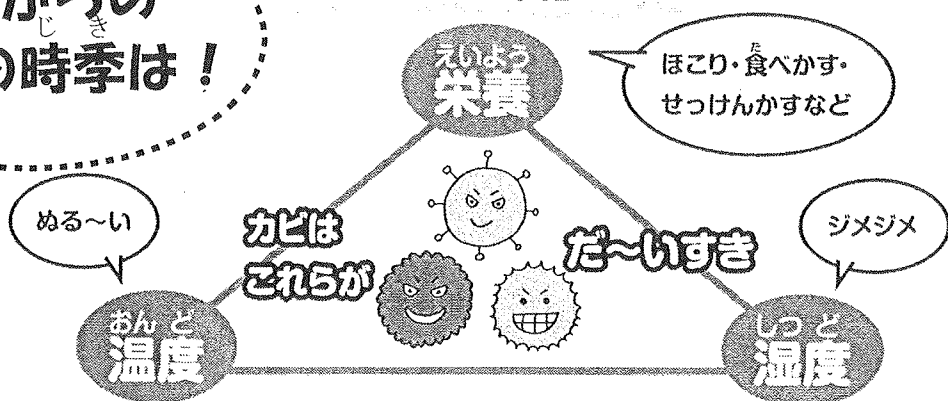


が
傘 こんな使い方
していませんか？



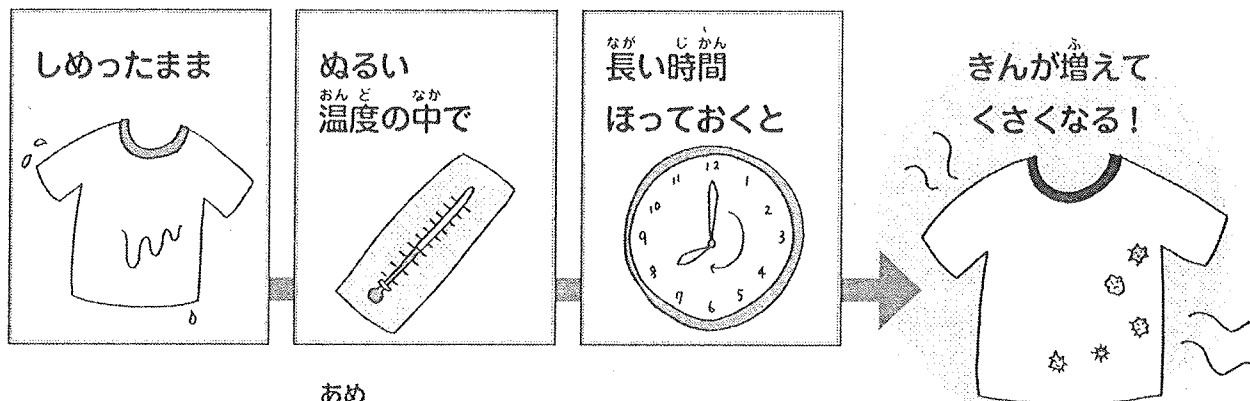
これから
梅雨の時期は！

カビにご用心！



はだがかゆくなったり、鼻水やせきが出たり、おなかが痛くなったりと、カビによって体の調子が悪くなる場合があります。梅雨の時期はカビが増えやすいので注意が必要です。

しめったものがくさ〜くなるのはどうして？



だからあせや雨でぬれたものは

- がっこうおに学校に置きっぱなしにしない！
- いえかえ家に帰ったらすぐにせんたくに出す！
- ぬれたくつはほしてから片づける！

