

ほけんだより 6月

小美玉市立小川南中学校



歯と口の健康習慣

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。この習慣は昭和3年に始まった「虫歯予防デー」をルーツとしており、現在は歯の寿命を延ばし、皆さんの健康を保つことを目的として実施されています。

令和8年度
標語

歯みがきは 体を守る 最前線



歯みがきは、単に口の中をきれいにするだけでなく、全身の健康を守るための大切な習慣です。

中学生は歯ぐきが腫れる「歯肉炎」になりやすい時期です。放置すると「歯周病」につながるだけでなく、「口臭」の原因にもなってしまいます。清潔な口元は自分自身の健康だけでなく、周りの人と自信をもって接するためにも大切です。丁寧な歯磨きを心がけましょう。

1
歯ブラシは
えんぴつ持ち

2
歯の1本1本を
小刻みにみがく

正しい歯みがきの
ポイント

3
奥歯・裏側も
忘れずに

4
かがみを見て
確認する

毎日のピカピカ歯みがきで、虫歯ゼロの輝く歯をキープしよう！

むし歯・歯周病を予防するには



令和8年より気象の警報などが大きく変わります。

5つの危険度と情報の種類をおぼえよう

(沿道) おおあめ どしゃさいがい たかしお じょうほう
「はんらん」・「大雨」・「土砂災害」・「高潮」の情報
は、色やレベルで危険度がわかるんだ。



しろ
白

そうきちゅういじょうほう
レベル1早期注意情報

こんご じょうほう ちゅうい
今後の情報に注意しよう。



き
黄

ちゅういほう
レベル2注意報

きけん に
どんな危険があるか、どうやって逃げるか
おうちの人と相談しよう。



あ か
赤

けいほう
レベル3警報

としよ に じかん
お年寄りなどの逃げる時間がかかる人には
早めに逃げるよう呼びかけよう。



むらさき
紫

きけんけいほう
レベル4危険警報

さいがい はっせい
災害が発生してもおかしくない。
あぶ に
危ないところからすぐ逃げよう。

はれるんクイズ
答えは④。この色！



▲ここまでにぜったい、逃げよう!!!▲

くろ
黒

とくべつけいほう
レベル5特別警報

すでに はんらん や土砂崩れなどがおきているかも！
少しでも安全なところにいこう。

はな へや たてもの
がけなどから離れた部屋へ。建物のできるだけ高いところへ。

