

# 6月30日(金) 歯科保健指導(3年生)



健康な体を手に入れるには？

- 1 早寝早起きをする
- 2 体に良いものを食べる
- 3 体を動かす
- 4 健康について学んだことを、今日からやる！



正解は？ 1. 2. 3. 4全部です

【人はどうして歯磨きをするのか】をテーマに歯科保健指導がありました。

よく噛んで食べると自浄作用が働き お口の中が綺麗になることがわかりました。しかし、自浄作用だけでは不十分なので歯磨きが大切です。健康な生活クイズも盛り上がりました。口も体も健康に毎日を楽しんで過ごしたいですね。