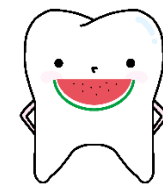


2020年



歯科衛生士から

じ どう せい と みな
児童・生徒の皆さんへ

なつ げん き す
夏を元気に過ごしましょう。



(公社) 東京都歯科衛生士会



暑い夏！甘い飲み物に注意してしっかり水分を摂りましょう。

すいぶんほきゆう みず むぎちゃ

◆水分補給には水や麦茶を！

さとう はい あま の もの

◆砂糖の入った甘い飲み物は「おやつ！」

(たまに飲むおたのしみ)

たんさんいんりょう いんりょう の す ちゅうい

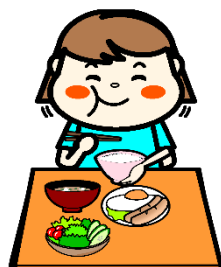
・ジュース、炭酸飲料、イオン飲料の飲み過ぎに注意しましょう。

いんりょう びょうき とき あせ とき の

・イオン飲料は病気の時や汗をたくさんかいた時などに飲みましょう。

あさ はん た しる の

◆朝ご飯をしっかり食べましょう。(みそ汁やスープなども飲もう)



みず すこ なんかい の

◆水は少しずつ何回も飲もう！

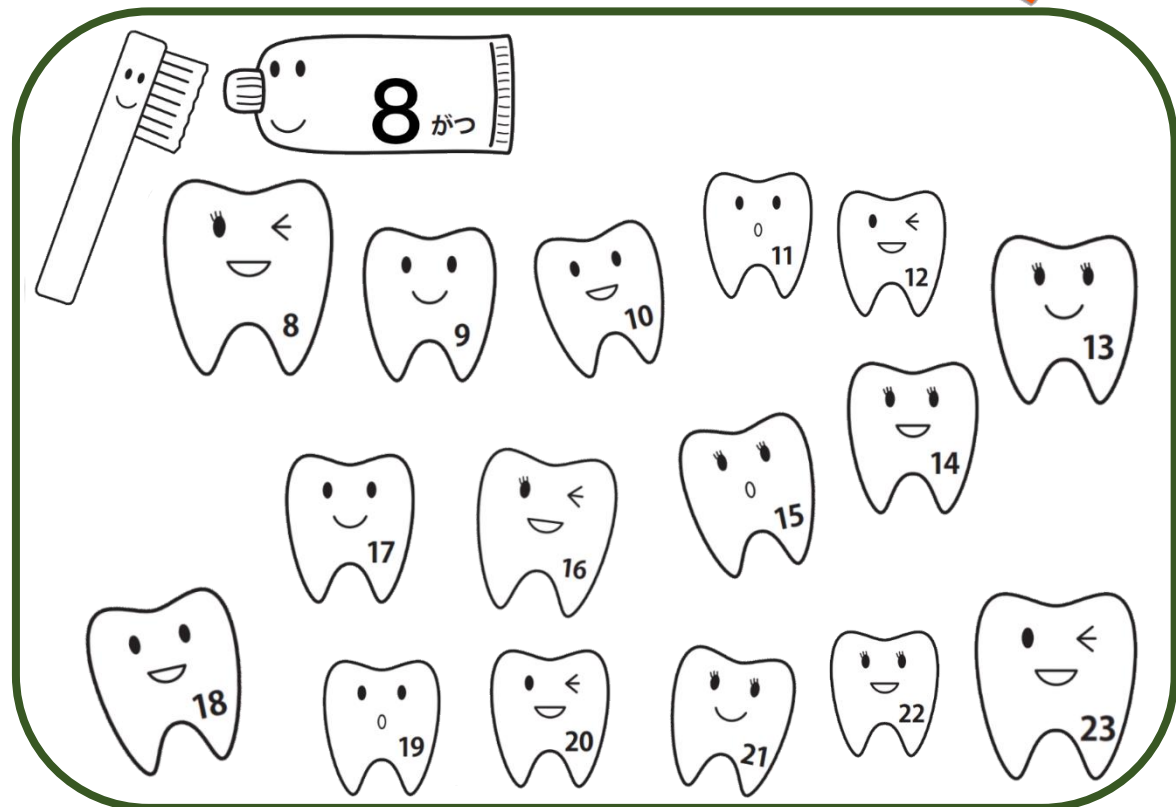
あま じかん き すこ

◆甘いおやつは時間を決めて少しにしよう！

は

【歯みがきカレンダー】

ハミガキしたらぬりましょう





暑い夏！飲み物に注意してしっかり水分を摂りましょう。

◆水分補給には**水**や**麦茶**を！

◆ジュース、炭酸飲料、スポーツ飲料の飲み過ぎに注意しましょう。

・砂糖の入った飲み物は「甘い**おやつ**！」（無色透明でも砂糖が含まれたフレーバーウォーターに注意）

・**スポーツ飲料**は水代わりではなく**運動**の時や**病気**の時など上手に飲みましょう。

・「**無糖**」「**ノンシュガー**」などの表示がされていても**100mlあたり0.5g未満**、

「**低糖**」「**糖分控えめ**」などには**100mlあたり2.5g未満の糖類が含まれている**ことがあります。

ゼロではありません。**飲み過ぎ**に気をつけましょう。（健康増進法第31条により「ゼロ強調表示」が可能）

◆**朝食**をしっかり食べましょう。（みそ汁やスープなども飲みましょう。）

