

ほけんだより

6月の保健目標
歯を大切にしよう

No.3 令和7年5月27日
東広島市立高美が丘小学校

1年の中でも雨がたくさん降る「梅雨」の季節になりました。「梅雨」がやってくると、じめじめしてなんだかいやな気分になったり、湿度が高いことにより食中毒になりやすくなったりします。食事の前には必ず石けんで手を洗い、食中毒を予防して、元気に6月も過ごしましょう。



歯を大切にしよう

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。「歯と口の健康週間」とは、歯や口の健康について知ったり、考えたりする1週間のことです。歯や口は、話したり表情をつくったりするために必要なだけでなく、食べものを食べるための「入口」でもあります。歯や口をきれいにして健康にしておくことで、しっかりかんでものを食べることができ、丈夫なからだをつくるために必要な栄養をとることができます。ご飯をたべたあとには歯みがきをして、歯を大切にしましょう。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



6月4日～10日は 歯と口の健康週間



噛む回数を 増やすには？



- 汁物や水などで「流し込み食べ」をしない
 - ゲームをしながらなど「ながら食べ」をしない
 - 噛みごたえのあるものを積極的に食べる
 - 食事を作るとき、食材を大きめに切る
- 「ひと口30回」を目標に、噛む回数を少しずつ増やすことを意識しましょう。

しっかり噛んで食べることで、言葉の発音がきれいになったり、むし菌を予防したりすることができるよ。

8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらは歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

まだまだ健康診断が続きます

4・5月に引き続き、みなさんが楽しい学校生活を送れるように、6月も健康診断を行います。健康診断を受けるときは、先生の説明をよく聞き、正しく検査を受けましょう。

また、健康診断の結果から、医療機関での治療や検査が必要とされた人には「お知らせ」をお渡しています。健康診断の結果のお知らせを受け取ったときは、おうちのの人に必ず渡してくださいね。

【6月の健康診断の予定】

6月 4日 (水)	歯科検診 (5年)
5日 (木)	内科検診 (6年・5-1・5-2)
12日 (木)	歯科検診 (1年)
19日 (木)	内科検診 (2年・3-2・3-3)
26日 (木)	内科検診 (5-3・4年)
27日 (金)	色覚検査 (1年希望者)
9日～13日	聴力検査 (1～3年・5年)

健康診断中は保健室を利用することができません。知っておいてくださいね。



覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

- 準備運動をする
- プールサイドを走らない



- タオルの貸し借りをしない
- 飛び込まない
- ふざけない
- 無理をしない

6月10日(火)から、水泳の授業が始まります。体調に気をつけながら、安全に水泳の授業を行いましょう。また、プールから出たあとは、かみの毛や体をよくふいて、必ずせっけんでてあら手洗い・うがいをしましょう。

大切な目を 守ろう

6月10日は「こどもの目の日」といわれています。「こどもの目の日」とは、「6歳で視力1.0を育もう」という願いを込めて、2023年に日本眼科学会が決めました。みなさんの目は、勉強をしたり運動をしたりして、毎日たくさん働いています。この機会に、目によい生活を意識して過ごしていきたいでしょう。

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。