

ほけんだより



令和8年6月1日(月)
青柳小学校保健室
第14号
おうちの人と一緒に読もう♪

6歳の6月6日は「稽古始め」と言われ、新しい習い事を始めるのに良い日ともされています。新しいことをすると、脳が活発になって記憶力が良くなったり、自信がついたり、心も体も成長できます。6歳ではない人も、興味があることを始めてみませんか。



子供のうちに近視になると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。この機会に目にいい生活を意識して過ごしましょう。

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、外で遊ぶ時間を作しましょう。

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。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯が生えそろった人・・・いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくご飯を食べられるように、毎日の習慣を見直しましょう。

1 消化を助ける

だ液が食べ物を消化しやすい状態にするよ。



2 むし歯予防

食べた後の口の中は、むし歯になりやすいよ。だ液は、口の中をむし歯になりにくい状態に戻すよ。



3 清潔にする

食べかすや汚れを洗い流すよ。



4 細菌から守る

口に入った細菌が増えるのを防ぐよ。



だ液の
すごい
4つの力

○毎年、健康診断後、早めに病院を受診していただき、ありがとうございます。後日、該当の方に「受診状況調査」を配付させていただきます。未受診の場合は、早めに病院を受診するようお願いいたします。治療が完了しましたら、受診報告書を御提出ください。

○6月は歯みがきカレンダーに取り組みます。お子さんに1日3回の食事の後、ていねいに歯をみがかせてください。おやつの後にもみがけると良いと思います。仕上げみがきや点検もよろしくお願いいたします。

○おうちでの歯みがきテストがあります。赤く染まった歯は、みがき残しの部分です。御家庭での歯みがき指導の参考にしていただければと思います。