



<6月の保健目標> むし歯をなおそう

もうすぐ梅雨の季節に入ります。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分がふさいでしまったりする人もいますよね。一方で、実は雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着けさせてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。

また、6月は歯について取組もあります。おうちの人と確認してしっかり取り組みましょう！



* 6月の保健行事 *

2(火)	眼科検診(全)
4(木)	内科検診・結核健診(4・5・6年)

※ 児童生徒等の健康診断を実施するに当たっては、正確な検査・診察をするとともに、児童生徒等のプライバシーや心情に配慮した対応を行うとともに、円滑な健康診断実施ための環境を整備して行っています。

近視にならないための**新常識**
たくさん外で過ごそう

平均 1日2時間
木陰やベランダでもOK

近視になりたくない人はもちろん、すでに近視の人でも悪化防止になるといわれています。走り回らなくてもOK。外で過ごすことがポイントです。

令和8年4月 視力検査結果

●A…64.2%	●B…7.1%	●C…20.6%	●D…8.1%
(A: 1.0以上)	(B: 0.9~0.7)	(C: 0.6~0.3)	(D: 0.2以下)

健康診断を受けて終わりじゃもったいない!

受診のおすすめをもらったら
早期治療のチャンス

気がなるところが見つかったら
せいかつ みなお生活を見直すチャンス

結果がバッチリだった人は
自分の良いところを気づけるチャンス

健康診断も中盤に差し掛かってきました。随時、『治療勧告書(お知らせ)』を配付しています。用紙をもらった際は、必ず一度、医療機関を受診してください。

受診していない場合は、再度、お知らせの用紙を配付する予定です。なお、6月末までに受診しない場合は、医療機関によっては、自費扱いになる場合もありますので、予めご了承ください。

6月4日～10日は
はくち けんこう しゅうかん
歯と口の健康週間



6月2日(火)～6月8日(月)まで「歯の染め出しチェックカード」と「はみがきカレンダー」の取組を行います。

ご家庭でも歯みがきの声掛け等をお願いします。後日、配付しますので、よろしくお願いします。

★はみがきカレンダー⇒ひまわり・1・2・3年(紙で配付)

★はみがきカレンダー⇒4・5・6年(ロイロノートで取組)

※提出日…6月9日(火)

「歯・口の健康に関する図画・ポスター、標語」大募集！！

書いてみようかなと思っている人や絵が好きな人は保健室まで用紙を取りに

来てください。たくさんのご応募お待ちしております。

<書く際の注意事項>

- 1 ポスターに記入する標語・言葉は、歯科保健の向上に寄与すると思われるユニークな表現を考えてください。「虫歯」ではなく「むし歯」と記入するようにしてください。
- 2 図画またはポスター
- 3 画用紙は縦・横どちらでもよい。(ポスターの裏にクラス・名前を記入する)
- 4 絵具・色鉛筆・クレヨン等を使って作成してください。
- 5 標語は5・7・5になるようにお願いします。

※提出期限…6月19日(金)まで



守ろう歯と口の健康
だ液のスーパーパワー

だ液のすごい4つの力

<p>◆ 消化を助ける だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ</p>	<p>◆ むし歯予防 食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ</p>	<p>◆ 清潔にする 食べかすや汚れを洗い流すよ</p>	<p>◆ 細菌から守る 口に入った細菌が増えるのを防ぐよ</p>
--	---	----------------------------------	--------------------------------------

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング① かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング② うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③ 鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとても簡単だよ。
1つずつチャレンジして
歯と口の健康を守ろう

