

ほけんだより 6月

令和5年6月6日
明戸小学校保健室

梅雨の季節になりました。この季節はどんよりした雨の日が多く、いつものように心や体の元気が出ない人もいるのではないのでしょうか。

そんな時には、教室やお家の中でできる楽しい遊びを考えたり、梅雨の季節の生きものを観察したりするなど、この時期にしかできないことを探してみましよう。

室内で過ごすことが多くなります。廊下の歩き方など、安全な過ごし方について、もう一度確認しましょう。



6月の予定



6月9日(金)	歯科健診	朝おうちで歯をきれいにみがきます。 むし歯は放っておいても治りません。むし歯のあった人は早めに歯医者さんに行きましょう。
6月12日(月)～16日(金)	むし歯予防週間	親子ではみがきチェック(カラーテスター、歯ブラシチェック)を実施します。

健康診断の結果

今年度の健康診断も歯科健診で終わりになります。

各学年の平均身長と視力検査の結果を確認してみましょう！



平均身長

1年生… 118cm

2年生… 121cm

3年生… 127cm

4年生… 132cm

5年生… 138cm

6年生… 147cm



2学期どれくらい伸びているか楽しみですね！

視力

A… 87人

B… 32人

C… 29人

D… 13人



学年があがるにつれ視力Aの人が少なくなっていました。

普段から目の近さや画面を見る時間

に気をつけましよう。

歯の役割



かむ

食べ物を細かくすることで、無駄なく栄養を取り込み、健康な体を作ります。

はなす

歯がないと、きちんとした発音ができず、うまく話せません。

形をたもつ

もし歯が無かったら、顔の形はくずれてしまいます。

ちからをだす

重いものを持つとき、運動するとき、奥歯をかみしめると大きな力をだすことができます。



歯みがきのポイント



1 歯ブラシはやさしく持ちましょう



えんぴつを持つような形で、やさしく歯ブラシをにぎりましょう

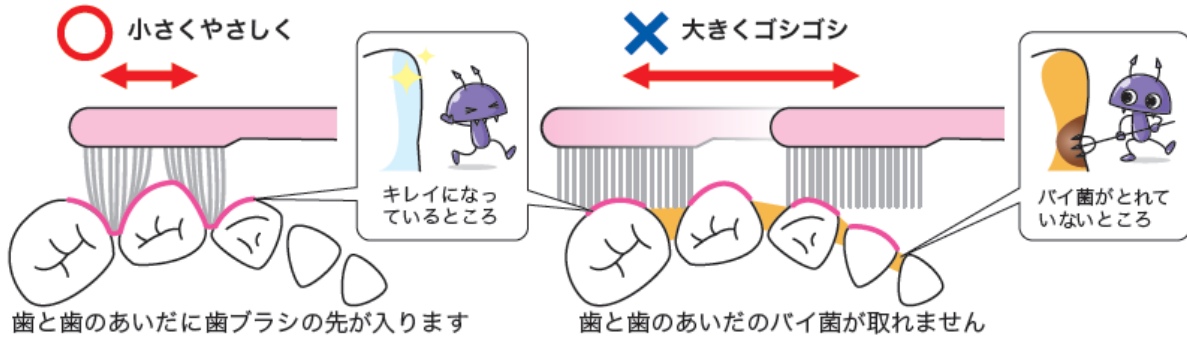
2 じゅんばんに歯をみがこう

おなじところばかりみがかないように、じゅんばんをきめてみがきましょう。

※絵といっしょのじゅんばんじゃなくても大丈夫です。



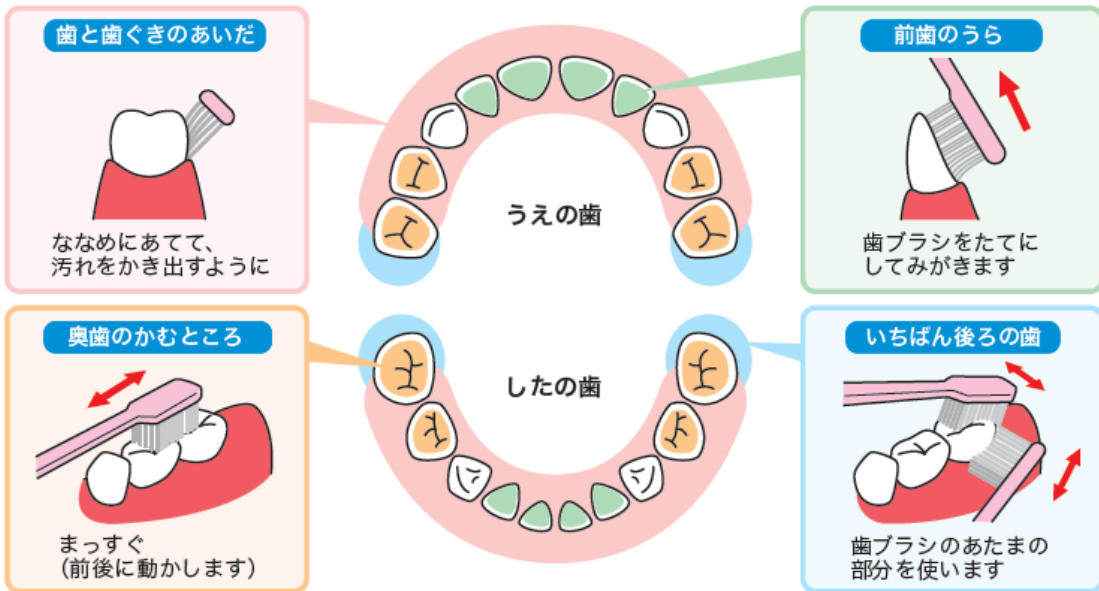
3 歯ブラシは小さく動かそう 1つの歯で10~20回くらいみがきましょう



歯と歯のあいだに歯ブラシの先が入ります

歯と歯のあいだのバイ菌が取れません

4 歯ブラシの使いかた 場所によっていろいろなみがきかたをおぼえましょう



歯と歯ぐきのあいだ

ななめにあてて、汚れをかき出すように

前歯のうら

歯ブラシをたてにしてみがきます

奥歯のかむところ

まっすぐ(前後に動かします)

いちばん後ろの歯

歯ブラシのあたまの部分を使います