

えがお ほけん
保健だより 6月

羽生市立新郷第一小学校 R8. 6. 4

大切な目を守ろう

子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日は子どもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

6月10日は、「子どもの目の日」

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やすくなります。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。



1回!!

歯みがきの後のうがいは何回?

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくとも10回です。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほうがむし歯予防になります。



<今年度のスローガン>

歯みがきは 体を守る 最前線

※歯と口の健康標語の御協力ありがとうございました。保健室前に全学年を掲示しましたので来校の際はご覧ください。

フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します(再石灰化)。

歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみよう。

6月の予定

- 11日(木)スクールセラ-来校 ※ご相談がある場合はお声がけください。
- 16日(火)おなか元気教室(3年)
- 17日(水)ピカいちチェック
- 29日(月)教育相談日
- 30日(火)ふれあい歯みがき
・ふれあい給食(1年)
- 7/2(木)前期地域学校保健委員会(2・6年)



朝の健康観察とリーバーの入力をお願いします。

※6/16、7/2の参観希望の詳細はリーバー(5/18、5/13配信)をご覧ください

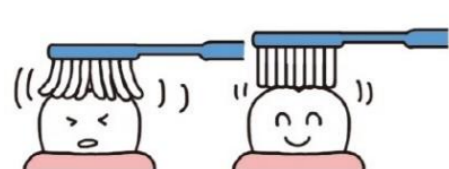
なんともおさらい!

歯みがきのキホン

クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの 1/3 くらい



歯ブラシの選び方



めやすの大きさは親指の幅くらい

<鏡・歯ブラシの大きさ>

給食後の歯みがき時に鏡を見ながら行っています。

鏡の大きさは、できるだけ

- ・大きすぎないもの
- ・手に持てるものをお願いします。

持ちにくい鏡は、肘をついた歯みがきになってしまい、大きい鏡は、口の中だけでなく顔や後ろの人が見え気になってしまいます。

- ・汚れて見えにくい鏡の交換
- ・歯ブラシは、大きすぎないものをお願いします。

もくひょう

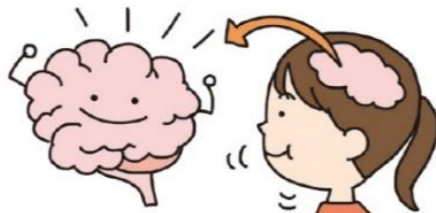
「ひと口30回!」

よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもととのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」と感じ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。



<熱中症を予防しよう>

- ・登下校の日傘を活用しよう
- ・マスクの着用は個人の判断
御家庭で適切なアドバイスを
- ・水筒は下校までを考えて適度な大きさを
(プールは、水筒を持って参加します)
- ・冷房対策
長袖のジャージ→薄手の長袖に
早ね・早起き・朝ご飯!!

カラーテストを実施しています。時々、おく歯の溝が深い子を見かけます。シーラントについて紹介します。参考にしてください。



【 知っていますか?シーラント 】

シーラントとは、生えて間もない奥歯の溝を一時的に塞ぐことで、むし歯を予防する方法です。歯みがきでは十分にきれいにすることが難しい奥歯の溝にシーラント材を流し込むことによって、プラークや食べかすが奥歯の溝に入り込まないようにし、奥歯の溝からむし歯が発生進行することを予防します。

シーラントをしたからといって、むし歯にならないわけではありません。また、シーラントは優れたむし歯の予防方法ですが、歯を削ってつめるものと違い、永久的にその効果を発揮するものではありません。シーラントの一部が欠けたり、とれたりすると、その部分からむし歯になりやすくなります。そのため、定期的に小児歯科を受診し、シーラントの状態をチェックしてもらうことが大切です。【日本小児歯科学会 HP より】