

## 6月の保健目標 歯を大切にしよう!

### 勉強やスポーツにも 影響する?

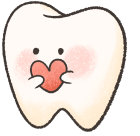
歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

### 顔のつくりにも 影響する?

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

### 発音にも 影響する?

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのも、重要な役割を果たしています。

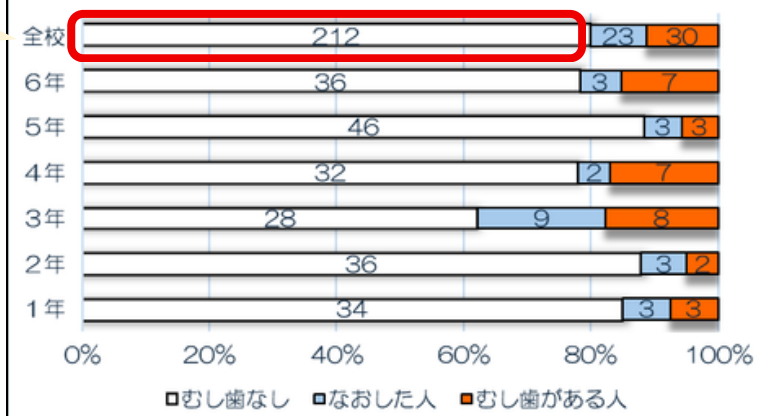


## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間



春の歯科検診結果は、左のグラフのとおりです。春山小学校児童の約8割(212人)は、むし歯なしでした。全体的に良い結果です。しかし、CO(むし歯になりかけている歯)がある人や、歯垢がついている人もいました。

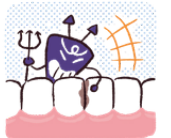
令和8年度 春の歯科検診結果



### 歯垢ってなに?



歯垢は、歯の表面につくよごれで、食べかすではなく、白くネバネバとした細菌のかたまりです。このネバネバした歯垢が、むし歯や歯肉炎(歯が赤くブヨブヨになる)の原因になります。水にとけず、歯にべったりとくっついているので、うがいでとはれません。歯ブラシによる歯みがきが必要なのはこのためです。



### 歯みがきのポイント



軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

# 夏が来る前に、体を暑さに慣れさせよう！



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかりよう



汗をかいたらこまめに水分補給

毎日少しずつ1~2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。(暑熱順化)

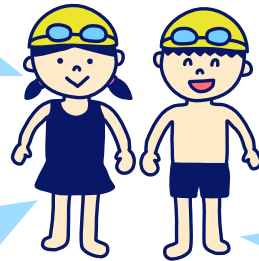
## 水泳学習がはじまります。

早くねて、朝ごはんをしっかり食べよう！体調がわるい時は無理せず、先生に相談しましょう。

タオルや帽子の貸し借りはしません。

こまめに水分補給をして、熱中症に気をつけましょう。

プールに入る前には準備運動をしっかりしましょう。けがの予防になります。



体をせいけつにし、手足の爪を短く切っておきましょう。耳そうじもしておきましょう。



けがや事故がないように、決まりを守って、安全に楽しくプール学習に臨みましょう。



### 保護者の皆様へ

#### ○水泳学習について

- お忙しいとは思いますが、朝の健康観察と水泳時健康観察カードへの記入をお願いします。
- プールでは、咽頭結膜熱（プール熱）や流行性角結膜炎（はやり目）などの感染症が流行しやすいため、ものの貸し借りはしません。タオルやゴーグルはご家庭でご準備をお願いします。感染症にかかった場合は、学校までご連絡をお願いします。

#### ○けんこう生活チェックのお願い 実施期間：6月15日(月)～19日(金)

福井県では『目の健康プロジェクト』に取り組んでおり、子どもの生活習慣を見直すことを通じて、視力低下を防ぐなど、目の健康づくりをすすめています。本校でも、5日間の生活リズムチェックを実施します。起きる時間や寝る時間、メディアの使い方については、お子様と話し合っただけを決めていただき、お子さまの生活リズムの見直しや定着などの機会になればと思います。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

6月12日(金)にカードを持ち帰ります。6月22日(月)に学校に提出をお願いします。

#### ○定期健康診断結果について

- 結果のお知らせは、再検査や治療が必要な場合のみ配付しています。(歯科検診・尿検査は全員に通知)
- お知らせが届きましたら、できるだけ早めに受診をしていただき、結果については、受診報告書(「結果のお知らせ」下段)の提出をお願いします。
- 全ての検診結果については、1学期末までに、健康の記録等でお知らせいたします。ご承知おきください。

#### ○6月の発育測定

16日(火)	3年生
24日(水)	5年生
25日(木)	6年生
26日(金)	4年生
7月1日(水)	2年生
3日(金)	春山学級
10日(金)	1年生