ほけんだより

令和７年５月３０日
東村山市立秋津東小学校

６月の保健目標

はをたいせつにしよう

つゆをげんきにすごそう

６月になると日に日に暑さが増してきます。体が暑さに慣れていないこの時期は特に「熱中症」になりやすいため、こまめな水分補給や衣類での体温調節を心がけましょう。

６月の予定

2日（月）　色覚検査　<4年生の希望者>

3日（火）～10日（火）　全国小学生歯みがき大会　<5年生>

健康診断の結果について

全ての検診の結果については、一学期終業式（７月１８日）にお配りします。

＊**色覚検査**：結果は、一人一人封筒に入れてお配りします。学校ではスクリーニング検査となりますので、「色覚異常の疑い」があった場合には、かかりつけの眼科医院をご受診いただき、再検査をお願いします。

＊**全国小学生歯みがき大会**：
今年度初めて参加します。５年生を対象に４５分間の授業として、養護教諭が歯科指導を行います。当日使用した歯ブラシなど（無償配布）は、ご自宅に持ち帰らせますので、ご家庭でもお使いください。また、当日の様子については、次号に掲載する予定です。

プールが始まります

6月16日（月）から体育の授業で水泳が始まります。プールや海などは事故が起こりやすい場所でもあるので、ふざけたりせず、集中して取り組みましょう。プールに入る前のチェックと水泳中のお約束をよく確認しましょう。

プールに入る前のチェック

- □ 目・耳・鼻に病気がある人は、お医者さんに相談しておく。
- □ プールの前日は、しっかりねる。
- □ つめを短く切っておく。
- □ 耳そうじをする。

水泳中のお約束

- ◆ プールサイドは走らない。
- ◆ プールにとびこまない。
- ◆ 準備運動をしっかりする。
- ◆ タオルの貸し借りはしない。
- ◆ 体調が悪くなったら、先生に言う。

＊朝から不調がある場合には、無理せず見学させるようお願いします。
＊体調面で心配なお子様には「白帽子」の着用をお願いしています。
事故防止のためですので、ご理解ご協力くださいますようお願いいたします。

６月４日～１０日は、「歯と口の健康習慣」です。４月の歯科検診では、みなさんの歯や口の健康状態はどうだったでしょうか。検診当日には「朝、歯みがきをしてくるのを忘れた！」なんて声も聞こえてきましたが、ぜひ、この機会にていねいな歯みがきを心がけ、むし歯や歯肉炎を予防していきましょう。

むし歯になりやすいのは、こんなところ！

歯と歯ぐきのあいだ

歯並びがでこぼこしている所

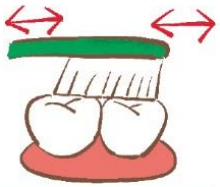
おく歯のかみ合わせ

歯と歯のあいだ

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の４つを意識してみましょう。

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

8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。

大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。