

ほけんだより



八郎湯町立八郎湯小学校
八郎湯町立八郎湯中学校
保健室
No.4 R3. 6. 4

6月になりました。暑い日も多くなってきましたが、日差しがない日や朝夕は、肌寒く感じることもあります。寒暖の差を衣服で上手に調節して、体調をくずさずに過ごせるように気をつけましょう。また、暑い日は、こまめな水分補給を心掛けましょう。



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

歯は、すべての人が一生使う大切なものです。歯の健康は、全身の健康につながります。むし歯が「ない」という人も「ある」という人も、自分の生活を振り返り、ふだんの生活のどんなことに気をつけたらいいか考えてみましょう。

またむし歯の治療をすることや歯みがきをていねいにするなど、一生自分の歯を持ち続けられるために、今からできることをがんばりましょう。

「歯みがきイヤだ」にこんな作戦

選べる喜び

セレクト作戦

歯みがき粉の味を何種類か揃えたり、動物やキャラクターの歯ブラシを数本置いておき「今日はどれにしようか？」と誘ってあげてください。



わかってほしい

学校ごっこ作戦

大切なのは「なぜ歯みがきが必要なのか」理解してもらうこと。むし歯になると困る理由や歯みがきでできることを授業風に説明してあげましょう。

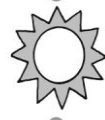
演技力が大切！

なりきり作戦

みがいている場所に合わせて「歯ブラシが来たー！」「やられるー」とむし歯菌になりきってみましょう。笑いすぎには注意してくださいね。



歯みがきタイムが楽しくなるよう工夫して大切な歯を守ってあげましょう



は 歯 の ギ モ ン

むし歯になりやすいのは…?

甘いおやつを全く食べなければむし歯にならない？

✕ むし歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

大人も子どももむし歯のなりやすさは変わらない？

✕ 乳歯はやわらかくて酸に弱いので、子どものほうがむし歯になりやすいです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんなむし歯が進行してしまいます。

むし歯になったら、元の歯には戻れない？

✕ 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな歯みがきが大切です。



☆ いいことたくさん！よくかんで食べよう！



脳のはたらきアップ



歯・口の病気
の予防



あごがきたえられる



消化をたすける

～視力検査の結果～

今年度の視力検査の結果、視力がB以下の人へ「視力検査結果のお知らせ」を渡します。見えにくさを感じていなかったり、受診の結果「異常なし」と診断されたりするかもしれませんが、学習への影響も考え、眼科で検査を受けることをおすすめします。



～マスクの持参について～

学校では、引き続きみんなでマスクの着用をしています。マスクを忘れた、落とした、汚れてしまったなどの時に使えるように、カバンの中に予備のマスクを2～3枚入れておきましょう。

