



ほけんだより 6月

令和8年6月発行
船橋市立中野木小学校
保健室

雨の日が多くなり、じめじめとした季節になりました。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期です。なんとなく体が重い、だるい...そんな時こそ、生活リズムを整えることが大切です。しっかりご飯を食べて、たっぷり寝て、6月も元気に過ごしましょう。

今月の
保健目標

は たいせつ 歯を大切にしよう



6月は「歯と口の健康週間」があります。みがき残しが多いところや、場所別のみがき方を確認して、むし歯を予防しましょう！歯科検診が終わった学年から結果を配付しますので、結果をもとに自分のはみがきについて振り返りましょう。受診が必要な人は、おうちのひとと歯医者さんを受診してください。



① はのすきま



② おくばのかみあわせ

みがきのこしがおおいところ



③ はとはぐきのさかいめ



④ ぬけたはのまわり



⑤ はががさなっているところ

歯ブラシの正しい当て方でみがいてみよう！



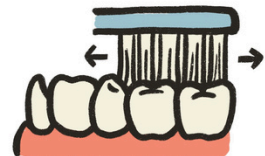
つよくおしあてて
ごしごしと



やさしくあてて
こきぎみに



まえばのうらがわ



おくばのかみあわせ

～場所別のみがき方～



そとがわ



さかいめ



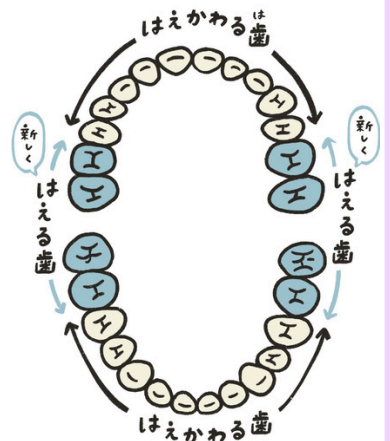
うちがわ



6月の保健行事

4日 (木)	歯科検診	6年
9日 (火)	歯科検診	1年 3年1、2組
11日 (木)	歯科検診	3年3、4、5組 4年

各検診の欠席者は次の検診時に受診します。



プールが始まります！

いよいよ水泳学習が始まります。安全に楽しく活動するために、学校とご家庭での体調管理がとても大切です。

- 朝ごはんは必ず食べましょう
- 前日は早く寝ましょう
- つめを短く切りましょう
- 朝の健康観察をしましょう



プールでは先生の指示をよく聞き、自分も友達もけがのないよう安全に過ごしましょう。プールでのけがは大けがにつながります。

保護者の方へ

○各種検査・健康診断結果について

- ・学校医より受診のおすすめがあった方へ順次結果を配付しております。
- ・学校検診は疾病の早期発見が目的のため、受診の結果異常がないことや、治療が不要と判定される場合もございます。ご承知おきください。
- ・歯科検診は全員に結果を配付していますので、ご確認をお願いします。
- ・健康な状態の方は受診の必要はございません。

○耳鼻科検診（1・6年生）について

校医の都合により延期になった耳鼻科検診ですが、7月2日（木）の9時より行うことになりました。

OTCH（Tooth Contacting Habit・歯列接触癖）～学校歯科医の先生より～

先日の歯科検診で、校医の先生からTCHのお話がありました。安静時（テレビを観ている時など）の上下の歯は「はなれている」のが正常ですが、「軽く触れている」「食いしばっている」状態の人が少なくないそうです。上下の歯が「軽くふれているだけ」でも、筋肉はずっと緊張したままになります。これが習慣化したものをTCHと呼び、顎関節症や肩こりの原因になります。口を閉じている時でも、上の歯と下の歯の間には1～3mmの隙間があるのが理想です。改善方法は、意識してこの隙間を作ることだそうなので、ご家庭でも是非意識してみてください。

