



ほけんだより

たかさとしょうがっこう ほけんしつ
高郷小学校 保健室

6月

6月の保健目標

- 歯を大切にしよう
- 梅雨時の健康に気をつけよう



今年の視力検査の結果を覚えていますか？

黒板の字が見えにくくなっている人もいましたね。

見えにくいままで過ごすと、頭が痛くなってしまうことも

あります。まだ病院へ行っていない人は、早めにみてもらい

ましょう。

ていねいに

歯をみがこう



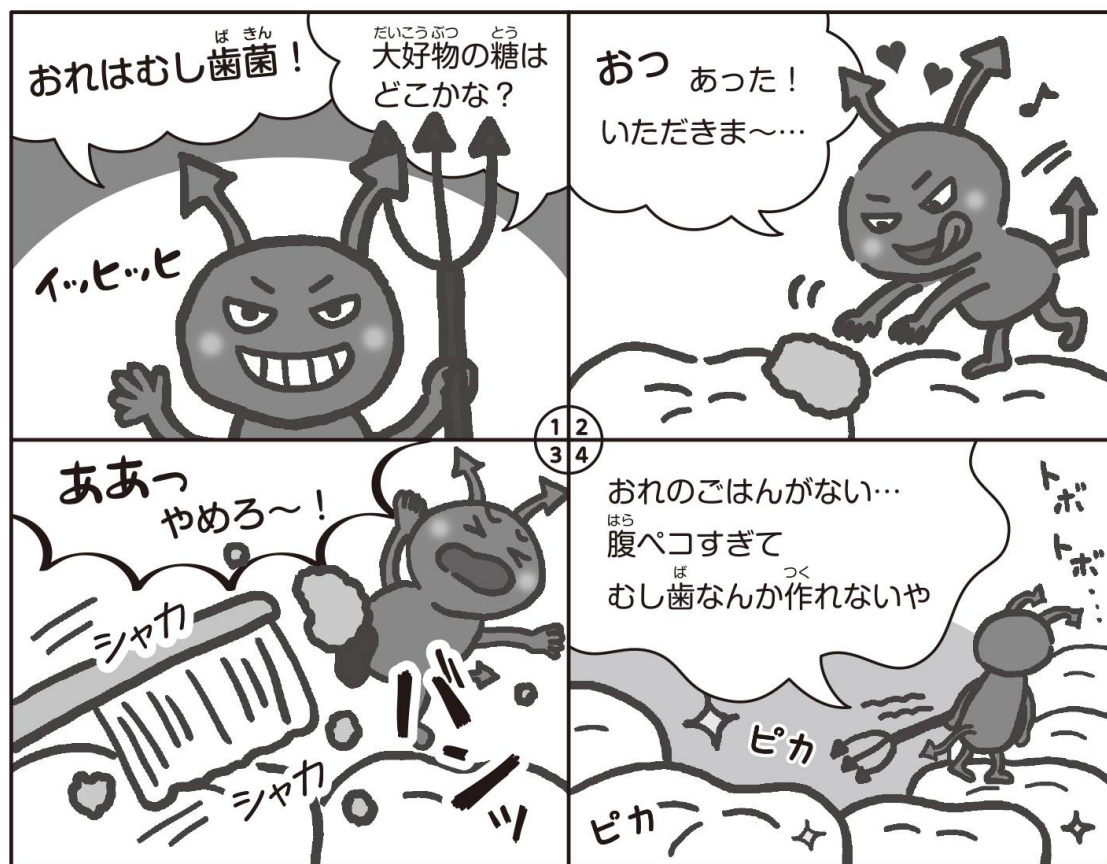
4年生が、「全国小学生歯みがき大会」の授業に参加しました。

学習の最後に、「未来に向かって、歯と自分をみがこう！」という

未来宣言カードをかいています。自分の目標を大切にしてください！



むし歯菌と競争だ！



ポイント

食べたら歯みがき。
むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。



近視にならないための新常識 たくさん外で過ごそう

平均
1日2時間

木陰やベランダ
でもOK



近視になりたくない人はもちろん、

すでに近視の人も悪化防止に

なるといわれています。

走り回らなくてもOK。

外で過ごすことがポイントです。

近くなっていませんか？ 目とモノの距離

近視にならないようにモノを見るときは、30cmは離すこと。「知ってるよ」という人も、気づかないうちに近くなっていませんか？



近くなりがちなのはこんなとき

- スマホなど小さな画面を見るとき
- ゲームや動画に熱中しているとき
- 姿勢が悪くなっているとき
(寝転がって見るのもNG!)
- メガネの度が合っていないとき

知っている、自分で気づくことができるかも。休憩を挟んで距離をリセットしましょう。

近視は成長期の間は進むと言われ、進んだ近視は自然に治ることはありません。成長期こそ、近視にならない生活を！