



令和8年度
八木が谷北小学校
ほけんしつ

6月の保健目標
・歯を大切にしよう
・つゆ時の健康に気をつけよう

6月1日～5日に、保健委員会が歯磨き週間として給食後に歯みがきをした人にスタンプを押し、パーフェクトの人には景品がもらえるという取り組みをしました。ほとんどの人が参加して歯をきれいにするため頑張っていました。これからも毎日歯磨きをして、歯を大切にしましょう。

だ液のスーパーパワー

だ液のすごい4つの力

<p>消化を助ける だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ</p>	<p>むし歯予防 食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ</p>	<p>清潔にする 食べかすや汚れを洗い流すよ</p>	<p>細菌から守る 口に入った細菌が増えるのを防ぐよ</p>
---	--	---------------------------------------	---

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

<p>トレーニング① かみかみトレーニング</p> <p>1口で30回かむのが理想。まずはいつもより10回多くかもう</p>	<p>トレーニング② うるおいチャージトレーニング</p> <p>こまめに水分補給。休み時間のたびにひと口水を飲もう</p>	<p>トレーニング③ 鼻すいすいトレーニング</p> <p>呼吸は鼻呼吸に。口からではなく、鼻から息を吸おう</p>
---	---	---

これをもっとも簡単だよ。一つずつチャレンジして歯と口の健康を守ろう

歯や口の健康を守るのはチーム戦

<p>メンバー① 歯みがき 毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。</p>	<p>メンバー② だ液 よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。</p>	<p>メンバー③ 歯医者さん 予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。</p>	<p>メンバー④ 免疫力 正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。</p>
--	---	--	---

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

歯の汚れが目立つ人が多くいました。歯磨きでしっかり汚れを落としましょう。

歯科検診の結果

むし歯のある人
(初期むし歯含む) …22.6%
歯垢1. 2の人…46%
歯肉1. 2の人…45%

健康診断
受けて終わりにしちゃもったいない!

受診のおすすめをもらったら
結果がパッチリだった人は
気になるところが見つかったら

受診のおすすめをもらったら
結果がパッチリだった人は
気になるところが見つかったら

保護者の方へ

健康診断の結果のお知らせは、歯科検診・視力検査・発育測定の結果は全員に、内科検診、眼科検診、耳鼻科検診、尿検査、聴力検査、心電図検査は異常がある場合のみの配付になります。受診を勧められた方は、早めの受診をお願いします。受診したら「受診報告書」を担任にご提出ください。

プールでの学習が始まります。事故や感染症予防のため、ご家庭でプールカードを使用しながら朝の丁寧な健康観察をよろしくお願いします。

プール学習を安全に想像してみよう

準備たいそうをしないと…?
急につめたい水に入ると体がびっくりして筋肉がちぢみ、動かしにくくなることもあるよ。体をよくほぐそう。

プールサイドを走ると…?
ぬれていてもすべりやすいよ。転んでケガをしてしまうかも。ゆっくり歩くようにしよう。

プールに飛びこむと…?
プールの底に頭を打ったり、友だちにぶつかったりして、命に関わるケガになることも。飛びこみは絶対にNG。

危険は他にもあるかも。
「あぶない!」を想像して正しく行動し、安全で楽しいプールの授業にしよう。