



令和7年6月2日（月） 大宮南小学校 保健室

あした し か けんしん 明日（6月3日）は、歯科検診です！

あした ごぜんちゅう し か けんしん
明日の午前中、歯科検診があります。朝ごはんを食べた後は、ていねいに、は みがきをしましょう！奥歯や歯と歯の 間などにみがき残しがないか、かがみでチェックをしたり、おうちの人^{ひと}に仕上げみがきをしてもらったりして、きれいにみがけた歯^はを検診^{けんしん}でもってほしいですね。



し か けんしん つぎ しら 歯科検診では、次のことを調べています

- ☐ おし歯はないか
- ☐ 歯ならびはどうか
- ☐ かみあわせはどうか
- ☐ 歯ぐきの状態^{じょうたい}はどうか
- ☐ 歯みがきができているか など



けっ か かえ
結果が返ってきたら、おうちの人と確認^{かくにん}をしてください。

できているかな？

ただ は かた 正しい歯^はのみがき方

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^{おお}って口の中^{くちなか}でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識^{いしき}してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しを^{のこ}チェックする

だいじ は まも
大事な歯を守るためには、歯みがきのほかにも、「食生活^{しょくせいかつ}」も大切です。甘いものを食べ
すぎ^たていませんか？いつも食べているおやつや食べる時間^{じかん}などふり返^{かえ}てみましょう。今月^{こんげつ}
する歯^はの学習^{がくしゅう}で、歯のみがき方^{かた}や歯を守るための食事^{しょくじ}やおやつについても学習^{がくしゅう}します。

たいせつめまも大切な目を守ろう！

子どものうちに近視（近くのははっきり見えるけれど、遠くの景色や文字が見づらい）になって、視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。

6月10日は「子どもの目の日」です。目によい生活を意識して過ごしましょう。



つかやす疲れたら休む



長時間のゲームやテレビは、目が疲れます。30分に1回は休憩をして目を休めましょう。また、時間のルールを家庭で決めて、ゲームのやりすぎやテレビの見すぎに気をつけましょう。

あかかんきょうみ明るい環境で見る



本を読んだり、宿題をする時は、部屋を明るくしましょう。よい姿勢で読むことも目を守るために大切です。

とおみ遠くを見る



近くを見続けることは、目にとって大きな負担です。休み時間に、窓の外をながめるなど、遠くを見るようにしましょう。

学校でもタブレットを使ったり、教科書を読んだり、おうちでゲームをしたり・・・みんなの生活は思っている以上に近いところを見る時間が長くなっています。外で遊ぶと、自然と遠くを見る時間が長くなるため、目によいと言われています。休み時間になると、たくさんの人が外で遊んでいて、目にもよい時間になっていますね。

暦けんぎょうじよてい 6月の保健行事予定

しかけんしん ぜんこう
・ 歯科検診 【全校】

6月3日（火）

たいじゅうそくてい ぜんこう
・ 体重測定 【全校】

6月5日（木）4・5・6年生

6月6日（金）1・2・3年生

しんぞうに じけんしん がいとうしゃ
・ 心臓二次検診 【該当者】

6月17日（火）

たいじゅうそくていご
体重測定後に
は 歯の学習をします。

