

# ほけんだより



令和8年6月1日（月） 大宮南小学校 保健室



## しかけんしん けっか み 歯科検診の結果を見よう！

むし歯があったかどうか、注目している人がたくさんいました。むし歯はなくても、歯こう（食べかす）がたまっている人は、そのままにしておくとおし歯になります。また、みがき残しが原因で、歯肉炎につながることもあります。食後の歯みがきはていねいにできていますか？ | 本 | 本 | ていねいにみがくことを意識して、歯と口の健康を守りましょう！

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



## はくちまも せん 歯と口を守るのは、チーム戦★

### 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。

### 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。

### 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。



### 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。

このチームが、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  
協力できているかな？



## ほけんぎょうじよてい 6月の保健行事予定

- ・ 6月2日（火） 体重測定（4・5・6年）
- ・ 6月3日（水） 体重測定（1・2・3年）
- ・ 6月9日（火） 眼科検診
- ・ 6月16日（火） 心臓二次検診（該当者）

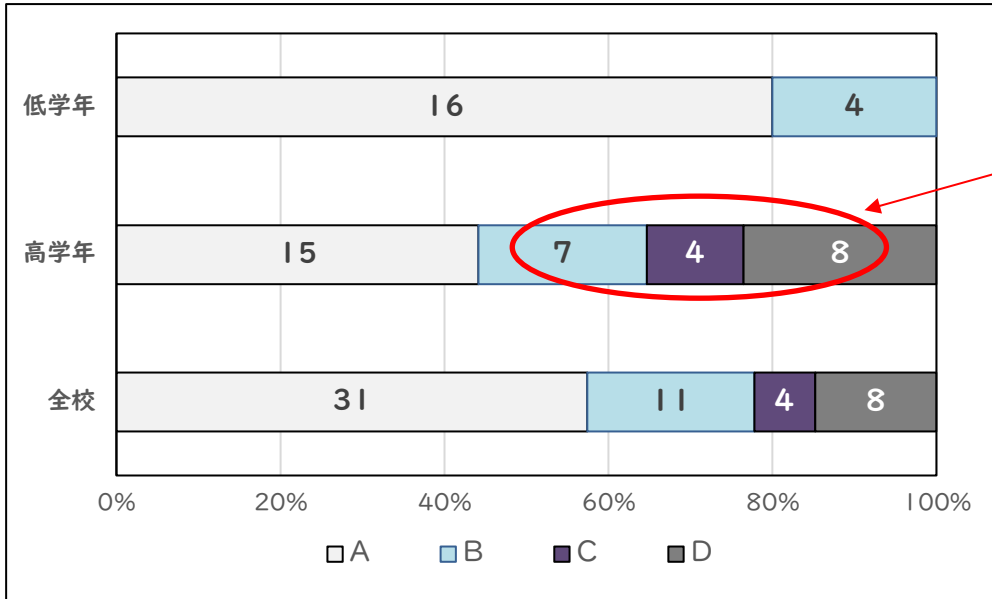
4・5・6年生は、体重測定後に歯みがき  
指導をします。歯ブラシ・コップを忘れず  
も持ってきましょう！

1・2・3年生は、2学期に歯科衛生士さん  
による歯みがき指導を受ける予定です。

裏面に、視力検査の結果をのせています。

# しりよくけんさ けっか 視力検査の結果です

【全校】 単位:人



しりよくていか ひと  
視力低下の人が  
多いです。

A (1.0以上) B (0.7~0.9) C (0.3~0.6) D (0.2以下)

全校の視力検査の結果をしてみると、学年が上がるにつれて視力低下の人が多くなっています。  
高学年は、視力Aの人数よりも、視力A以下の人数が多く、今後の視力低下が心配されます。

## なぜ、視力が悪くなるのだろう？

・視力が悪くなっている主な原因は、「近視」になっているからです。ゲームをするなど近いところを見る時間が長くなりやすいです。

**近視とは**…眼球の形が長くなってピントが合う位置がずれ、近くはハッキリ見えても、遠くがぼやける状態のこと。めがねをかければある程度見やすくなりますが、ひどくなると他の目の病気にかかる可能性もあります。

## ちか 近くなっていますか？ 目とモノの距離

近視にならないように、今の生活をふり返ってみましょう！

スマホやゲーム機の画面は近くないかな？長い時間ゲームをしていないかな？



いじょう 30cm以上はなして見てね！



かい きゅう 30分に1回は休けいしてね！



じかんまえ ねる！時間前にはやめてね！

