

おうちの人といっしょに よみましょう



令和 7 年 6 月
八尾市立亀井小学校
保健室

5月に流行った胃腸炎が、少し落ち着いてきたと思ったらまた流行ってきました。トイレや食事のあとの手あらいをしっかりとしましょう。
6月は水泳学習がありますね。いつも以上にしっかりと寝てしっかりと食べて、ジメジメを吹き飛ばす元気いっぱいの6月にしましょう！

☆ 6月の保健行事 ☆

日にち	行事	対象学年	持ち物・気をつけることなど
6/4(水)	歯科検診	1(全)・6(3クラス)年	 歯科健診 当日の朝は、いつもよりていねいにはみがきを してきましょう。
6/11(水)	歯科検診	3(全)・6(2クラス)年	
6/12(木)	歯科検診	2・4・5年	
6/17(火)	結核検診	対象者のみ	

保護者のみなさまへ

健康診断について

4月から実施してきた定期健康診断も、おかげさまで大半を終えました。保護者のみなさまには、保健調査票や問診票などの記入・提出にご協力いただき、ありがとうございました。

受診のお手紙を受け取られた場合は、早めに医療機関受診及び治療を進め、結果につきましては学校に提出をお願いします。

水泳学習が始まりますので、耳鼻科検診や眼科検診で受診のお手紙を受け取られている方は、特に早めに提出をお願いします。

※耳鼻科や眼科検診のお手紙は2種類あります。

「症状がひどくなれば受診してください」の文面がある場合は、「症状が悪化している場合には受診をおすすめします」という意味です。一方、「ぜひ専門医を受診してください」の文面がある場合は、「すぐに受診してください」ということを意味しています。

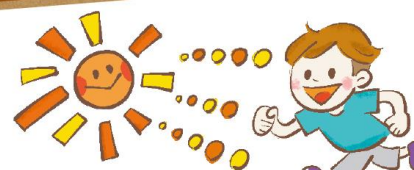
※“すぐに受診してください”のお手紙を受け取られた方は、入水許可がないとプールに入ることができません。

健康診断の結果について

- ・ 歯科検診は検診後、2週間をめぐに全員に結果をお配りします。
- ・ 視力検査の結果はB以下のお子様に受診勧告のお手紙を渡しています。



外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

子どものうちに近視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日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

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。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

明るい環境で見る

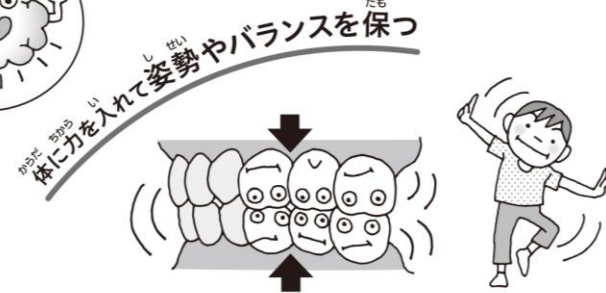


本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。



し か けんしん
歯科検診までに知っておこう！

クイズ 歯の役割はどれ？



こたえ なんと……全部！

できているかな？

正しい歯のみがき方

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って口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

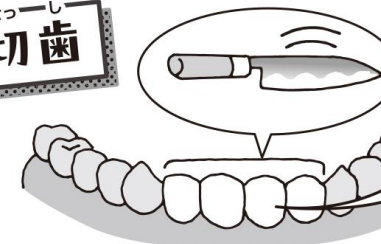
8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



それぞれの歯にも特徴と役割があります

せーし
切歯



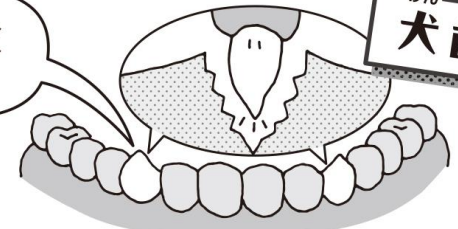
た 食べものをかみ切る
のが得意だよ

まえ 前のほうにある
ひら 平べったい形の歯です

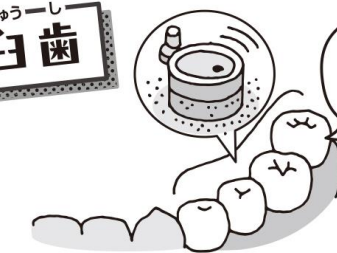
た 食べものを切り裂く
のが得意だよ

さ 刺さりやすいように
さき 先がとがっています

けんーし
犬歯



きゅうーし
臼歯



た 食べものをすりつぶす
のが得意だよ

おく 奥のほうにある歯で、
あ 噛み合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使っているか、
食事の際に注目してみましょう。