

# ほけんだより 6月

令和8年6月  
南大東小中学校  
No.2



ほけん もくひょう 歯を大切にしよう  
保健目標 歯を大切にしよう

6月4日~10日は  
歯と口の健康週間

梅雨に入り、ジメジメとした季節になりました。  
毎年、6月4日は、6（む）4（し）にちなんで、むし歯予防デーです。  
南大東小中学校でも、6月は歯の衛生週間となっています。今月は、歯と口の健康について考えてみましょう。  
いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。



## あらためて考える「噛むこと」の大切さ

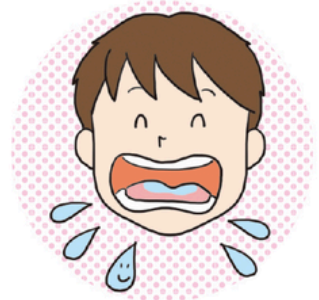
### よく噛むといいこといっぱい

あごの骨や筋肉が  
鍛えられる



脳の働きが  
よくなる

食べすぎを防ぐ  
→肥満防止



唾液が  
たくさん出る

※唾液がたくさん出ると…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる

### よく噛んで食べるためには

ひと口の分量を  
少なめにする



水分(汁物や水)で  
流し込まない

「ながら食べ」を  
しない



噛みごたえのある  
食べ物をとる

食べるときには、ひと口ごとに30回噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、噛むことを少しずつでも意識してほしいと思います。

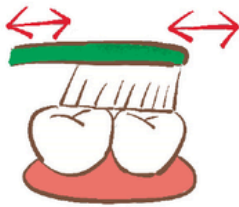
できているかな？

# 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  
は めん  
歯の面にあてる



かがみ み  
鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

## プールが始まります

体調がよくないときは無理をせず、先生の話をしっかり聞いて、安全で楽しいプール学習にしましょう。



ぜんじつ はや ね  
前日は早めに寝よう

みみ そうじ  
耳の掃除をしよう



つめ き  
爪を切ろう



もの かし かり  
物の貸し借りはしない



たいちよう わる  
体調が悪いときは  
無理をしない

## 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…？

ぬれていてとてもすべりや  
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。



### 保護者の方へ

すべての健康診断が終了いたしました。各種検診の結果を配布しておりますので、お手元に届いているかどうかご確認ください。なお、「視力検査」および「内科検診」の結果につきましては、視力がB以下の児童、または所見のあった児童生徒にのみ配布しております。

受診をお勧めするお知らせが入っていた場合は、内容を正確の上、お早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。