

ほけんだより 6月

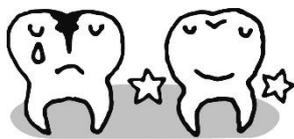
NO3

R3. 6. 1

山口市立名田島小学校

4月に行った歯科検診の結果をお知らせします。
みなさんのお口の中の様子はどうかでしょうか？
6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。
口の中の健康について考えてみましょう。

| | |
|----------|----------------|
| 今年度の歯科検診 | むし歯（う歯）保有率 |
| | 本年度検診受診人数（48人） |
| 名田島小学校 | ・・・ 4.2% |
| 全国平均 | ・・・ 21.74%（R元） |



<6月の保健行事>

10日（木）全国小学生歯みがき大会（5年）

秋満学校歯科医から参加の推薦を受けて、今年度5年生が、「全国小学生歯みがき大会」に参加します。

歯ブラシやデンタルフロスの使い方や、健康的な歯肉の見方を学ぶ予定です。

保護者向けのお便りも、年間に数回ありますので、全家庭に配付いたします。どうぞご覧ください。

～歯科検診を終えて～

むし歯がある人が、減少しています。
これからも、食後には丁寧な歯みがきを行いましょう。

ご家庭でも「起きたとき」「食べた後」「夜寝る前」に、歯をみがく習慣が定着するよう声をかけてください。寝る前は、より丁寧に歯みがきをしましょう。

また、家庭にいる時間が長くなると、だらだらとおやつなどを食べている状態になりやすいので、おやつの時間・量を決めて食べるようにしましょう。

～給食後の歯みがきについて～

給食後の歯みがきは、新型コロナウイルス感染症予防として、飛まつが飛び散らないように気をつけながら、実施しています。

給食後の歯みがきスタイル

新型コロナウイルスに
気をつけよう！

手洗い場が
混まないようにしよう。

1



歯みがき中の
おしゃべりはやめよう。

2



歯みがき中は口をとじて。
前歯のうらは、口を手で
おおってみがごう。

3



ブクブクがいは
少ない水で1～2回。
はきだすときは
低いところで
ゆっくりと。

4



歯ブラシはよく洗って
水を切ってかわかしてから
しまおう

5



食事と食事の間は…



ダラダラと食べない！

食べものを食べると、口の中はむし歯がで
きやすい状態になります。食事と食事の間に
ダラダラとものを食べないようにしましょう。



学校では、パソコンやタブレットを使うときには、「目の健康」のための3つの約束を意識するようにしています。

- ① 使う前：画面の角度や明るさの調整をする。
- ② 使うとき：良い姿勢（グー・ピタ・ピン）で座り、目と画面の距離を30cm以上にして、30分に1回は遠くを見るなどして目を休める。
- ③ 使った後は、「うるるん・すっきり体操」を行い、疲れ目・乾き目を回復させる。

おうちでパソコンやタブレットを使うときも、「目の健康」を意識した使い方をしましょうね。

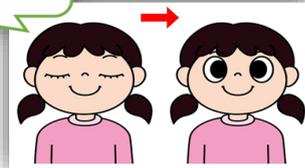
つか あと その3 使った後

うるるん・すっきり体操をしましょう。



パソコン・タブレットを使った後のつかれ目・かわき目をうるるん・すっきり体操で回復させましょう。

目を閉じて 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
2, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8



目を開けたら 緑の芝生を 3, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
4, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8



心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

- おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
- 眠れない だるい 落ち着かない 集中できない
- やる気がでない 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



気になることを

一人で

かかえこんでいませんか

心配なことなどがあるときは、家族や友達や先生など、だれか話しやすい人に話してみてくださいませんか？



<6月 スクールカウンセラー来校日のお知らせ>

15日(火) 相談時間 10:00~12:00

22日(火) 5校時 スクールカウンセラーによる「心の学習」(4, 5, 6年生)

相談時間 昼休みと15:00~16:00

* 学校のこと、友達のこと、おうちのこと・・・など気になることや不安に思うことを、心の専門家のスクールカウンセラー肥塚朋美先生に相談することができます。ちょっと聞いてほしいということでもOKです。

話してみたい人は、担任の先生に伝えてください。

また、保護者の方のご相談もお受けいたします。ご希望の方は、前日までに、学級担任または教育相談担当(寺崎)までご連絡ください。