



さいたま市立海老沼小学校保健室 令和6年6月3日 発行

海老沼小学校では、6月を「**歯と口の健康月間**」として  
います。ぜひ、自分の**歯**や**口**の**健康**について考えてみてく  
ださい。

鏡の前で口を大きく開けて口の中をみてみましょう。  
野菜などが**歯と歯のあいだ**にはさまっていませんか？  
大人の**歯**は何本生えていますか？じっくり観察してみ  
ると、**新しい発見**があるかもしれませんよ。

### 今月の保健目標

歯を大切にしよう



#### 保護者の方へ

健康診断へのご協力ありがとうございました。

健康診断の結果、医療機関で治療または相談が必要とされたお子様に、受診のお知らせを配  
付しています。用紙を受け取りましたら、早めに医療機関を受診するよう、お願い申し上げま  
す。また、受診が済みましたら、受診結果を学校にお知らせください。

学校の健康診断は、スクリーニングです。医療機関を受診の際、「異常なし」と診断されるこ  
ともあります。また、健康診断の結果「異常なし」の場合でも、気になる症状がある際は、医  
療機関の受診をお勧めします。



えびっ子のみなさんは、ご飯やおやつを食べた  
後、**わすれずに歯みがき**をしていますか？5月の歯  
みがきチェックでは、**歯ブラシ忘れ**が全校で50人  
ほどいました。たまたま忘れてしまったのかと思  
いますが、みなさんの**歯**や**口**の**健康**について、少し心  
配になりました。

自分の**歯**を守ることができるのは、**自分自身**  
です。家でも学校でも、**食べた後**には、**わすれずに歯  
みがき**をしましょう。

右に、**歯をみがくときのポイント**をのせておきま  
す。意識してみがきましょう。

歯と歯のあいだ



奥歯のみぞ



歯と歯ぐきの  
さかい目



歯並びがでこぼこ  
しているところ



# 健康診断の結果から

# 生活をふり返ろう

## 歯科検診

（気になるところがあった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



## 身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

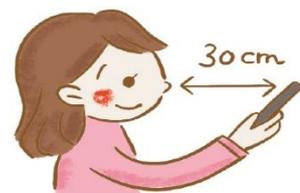
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



## 視力検査

（視力が下がった人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



# 雨の日は注意!

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見にくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。  
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

## ほけんしつ日記

休み時間になると校庭は、えびっ子でにぎわいます。みなさん元気いっぱい遊んでいて、とても楽しそうです。しかし、休み時間の終わりごろになると、悲しそうな顔をして保健室へ来るえびっ子もいます。話を聞くと、「おにごっこ中、後ろを振り返ったら前から来た友だちとぶつかった」や「バスケットボールをしていて、ボールが指に当たった」など、いろいろなけがをして保健室にきます。一生懸命遊んでいて、けがをしてしまうのは仕方ありません。ですが、ほんの少しの注意で防ぐことができるけがもあります。周りをよく見て、けがに気を付けて遊んでくださいね。