



さいたま市立海老沼小学校保健室 令和7年6月2日 発行



## は くち けんこうげっかん 歯と口の健康月間

えびぬましようがっこう  
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。自分自身の歯や口の健康を守ることができるのは、自分自身です。この機会に、自分の歯・口の健康について考えてみましょう。

## こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

は たいせつ  
歯を大切にしよう

## 33人



この人数は、5月の衛生検査でハブラシをもってこなかった人の人数です。

みなさんは、なぜ歯をみがくのでしょうか。むし歯にならないため、歯肉の病気になるためですね。給食のあともしっかり歯みがきをして大切な歯を守りましょう♪

## 8020運動



これは、「80さいになっても自分の歯を20本以上たもとう」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、おいしくご飯を食べられなくなってしまいます。甘いものやハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいです。魚やお肉、野菜や果物で歯の健康に必要な栄養をとりましょう♪

## 保護者の方へ

健康診断へのご協力ありがとうございます。

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に、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。

# 大切な目を守ろう

## 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  
 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。

## 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分に一度くらいは遠くを見ま  
 しょう。

## 疲れたら休む



目がつかれた状態のままにするのはよく  
 ないです。ゲームやテレビを楽しむときは、  
 適度に休けいしましょう。

## 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。

# 覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、  
 約束を守れないと、  
 けがや病気のきけんもあります。  
 ルールを守って安全に  
 行いましょう。

準備運動を  
 する

プールサイドを  
 走らない



タオルの  
 貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない