

すこやか 6月

令和5年6月7日
浅羽学園
袋井市立浅羽北小学校
保健室



梅雨の季節に入りましたね。保健室にも頭痛やだるさを訴える児童の来室が増えてきました。軽いストレッチをしたり、生活習慣を意識したりして、うつうつとした季節を乗り切りましょう！



6月の保健目標

歯を大切にしよう



6月4日~10日

歯と口の健康週間

歯周病やむし歯を予防するには、原因となる**歯垢**や**歯石**について正しく知り、「**歯を守る習慣**」を作ることが何よりも大切です。6月の健康の日では、歯垢（プラーク）や磨き残しの多い部分を取り上げました。

歯周病の原因となる歯周病菌や、むし歯の原因のミュータンス菌も、歯垢の中にいます！

歯と歯肉のさかい目も



みがき残しやすいところ

歯並びがでこぼこしたところも



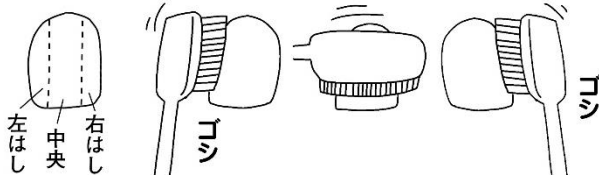
みがき残が多い

今年度の歯科検診の結果

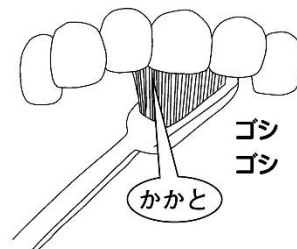
むし歯（未処置歯）があった人	58人（19.7%）
歯の汚れ（歯垢）があった人	74人（25.0%）

健診後の学校歯科医との会話にて、「歯垢の付着」が見られる児童が、受診のすすめを出した児童以上に本当はたくさんいる、との話がありました。**定期的に歯科医で歯をチェックすること、9歳頃までは仕上げ磨きが重要であること**等、子供の歯を守るための様々な方法を教えていただきました。

前歯・犬歯のみがき方



前歯をみがくときは、中央の部分と左右のはし（歯と歯の間）の部分の3つにわけてみがきましょう。中央は、歯ブラシを横にして、軽い力で毛先を動かします。左右のはしは、歯ブラシを縦にして毛先を当ててみがきましょう。



前歯の裏側のくぼんでいる部分は、毛先のかかとの部分（後ろ側）を当ててみがきましょう。

6月の健康診断予定



- 6日 内科検診 (低学年)
- 7日 尿検査2次 ※ 対象者は必ず提出すること
- 9日 聴力検査 (1・2・3・5年)
- 15日 内科検診 (高学年)
- 22日 耳鼻科健診 (1・3・5年+抽出者)

令和5年度 メディアカード メディアとしようぞにつぎあひょう ①

年 組 番 名 前 _____

○ 家の人とルールを考えてみよう

平日のメディア利用時間は、 時間 分以内にする!

※ メディア利用とは、スマートフォンやタブレットやパソコンはくれない。
 ※ ゲームや動画(YouTube等)を長時間で考えましょう。
 ※ 家庭で話し合った内容やルールがあったら書きましょう。

	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
利用時間が決めた									
制限時間が決めた									
母の同意レベル									
父の同意レベル									
養の人のサイン									

1年間を振り返って

メディアカードへの記入 ありがとうございました!

御家庭によって設定される利用時間やルールは様々でした。今年度の目標は、「**メディアの利用時間を決めて守れるようにしましょう**」なので、話し合って決めた時間を、子供たちが守れるよう、御家庭でも意識した生活を送ってみてください。

毎月持ち帰るので、御家庭で振り返り、「保護者サイン」をお願いします。



<参考・引用> * 少年写真新聞社「ほけんイラストブック 小学校編」
 * 日本学校保健研修社「健」2022年6月号