



ほけんだより



令和7年6月13日 座間市立入谷小学校 保健室 NO.3

はみがきカード

今年も6月10日からはみがきと生活リズムのカードに取り組んでいます。各家庭での様子はいかがですか？

色ぬりをするのが好きな子はぬるのが励みになります。また、ごほうびシールが、楽しみな子もいます。一方で、「取り組んではいるけれど、ぬるのが面倒」という人のために〇をつけるだけでよいことになりました。カードは保健委員さんが作りました。よい生活習慣づくりにご活用ください。ご協力、どうぞよろしくお願い致します。



めざせ！元気な入谷っ子カード

歯科校医 荻原聡美先生より検診後、このようなコメントいただきました。



先生に歯みがきのポイントを教えて頂いた動画を見る予定です

- *全体的に歯の状態がよくなっています。(高学年)
- *1年生は特にむし歯がなく、歯がきれいでした。
- *歯がきれいな人とむし歯がある人のどちらかにわかれている。特にむし歯がある人は1本だけでなく何本もあり、歯肉の状態も悪かったです。
- *小学校低学年までは仕上げみがきをし、成長したら自分でみがくようになるのですが、お口のケアは年齢でやめるのではなく、高学年になっても、みてあげる、みがき残しのチェックなどずっと続けてもよいように思います。
- *鼻で息をせずに、口で息をしている口呼吸は、むし歯や歯並びに悪影響をおよぼすので、鼻づまりを治すことは、歯にもよいです。
- *低学年は、歯並びが心配な人が多かった。顎が小さいこともある。しっかり噛んでものを食べることで改善できます。

うちの子、落ち着きがない…もしかしたら視力のせいかも



小さな子どもは自分の体の状態を上手に伝えることができません。目を細めたり片目でものを見るというわかりやすい兆候以外にも、見えにくいせいなどで意外な特徴がみられることがあります。

集中力がない

あきっぽい

落ち着きがない

よく転ぶ

物を見るときに頭や体を動かしている

など



よく見えないせいで集中力が続かなかったり、焦点を合わせるために体を動かしていることがあるのです。子どもの視力は早期発見・早期治療がとても重要。もし気になる点があれば、早めにかかりつけ医や眼科でご相談ください。

「受診報告書」が、続々届いています。

受診率 視力：41.3% 耳鼻科：43.1%

眼鏡を処方された人もいて、健康診断が活かされたと感じます。



プールが はじ 始まります

プールの 前日に チェック

しっかり準備して、
プールを楽しみましょう。
鼻が悪い人は、中耳炎になりやすくなります。注意してね。

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



準備体操をする



タオルをかりない



体調が悪くなった
ら、先生に言う。



飛びこまない



走らない

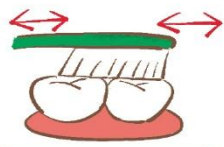
できているかな？

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菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう