

# ほけんだより6月

長子配付



【おうちの人と読んでね】  
鳥屋小学校保健室  
令和8年6月2日☆5

6月4日~10日は  
歯と口の健康週間



## 6月の予定

5日(金)尿検査一次二次混合  
心臓検診予備日(5/26欠席者)  
9日(火)・11日(木)・12日(金)体重測定



# だ液のスーパーパワー

守ろう歯と口の健康

## だ液のすごい4つの力

消化を助ける  
だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

むし歯予防  
食後むし歯になりやすい酸性の状態でなる口の中を元に戻すよ

清潔にする  
食べかすや汚れを洗い流すよ

細菌から守る  
口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング①  
かみかみトレーニング

1口で30回かむのが理想。  
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング②  
うるおいチャージトレーニング

こまめに水分補給。  
休み時間のたびにひと口水を飲む

トレーニング③  
鼻すいすいトレーニング

呼吸は鼻呼吸に。  
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。  
一つずつチャレンジして  
歯と口の健康を守ろう

もうすぐプールが始まります

「水泳指導事前保健調査」を3日に配付します。安全にプール学習を行うための大切な調査です。期日までの提出をお願いします。

朝ごはんはしっかり!

耳そうじをする

じゅうぶんな睡眠

爪はみじかく

## 健康診断を受けて終わりじゃもったいない!

気になるところが  
見つかったら

自分の生活を見直すチャンス

受診のおすすめをもらったら

早期治療のチャンス

結果がバッチリだった人は

自分の良いところを見つけるチャンス



### おうちの方へのお願い

#### ◆『歯みがきカレンダー』について(6月10日~17日)

昨年まで行っていた歯みがきチェックに変わって、歯みがきカレンダーの取組をします。朝・夜の歯みがきはもちろん、「おうちの人と一緒にみがいた」・「おうちの人に口の中をみてもらった」といったボーナスポイントゲットのチャンスもあります。この機会にお子さんとのふれあいとして一緒に歯みがきをお願いします。

#### ◆健康診断未受検への対応について

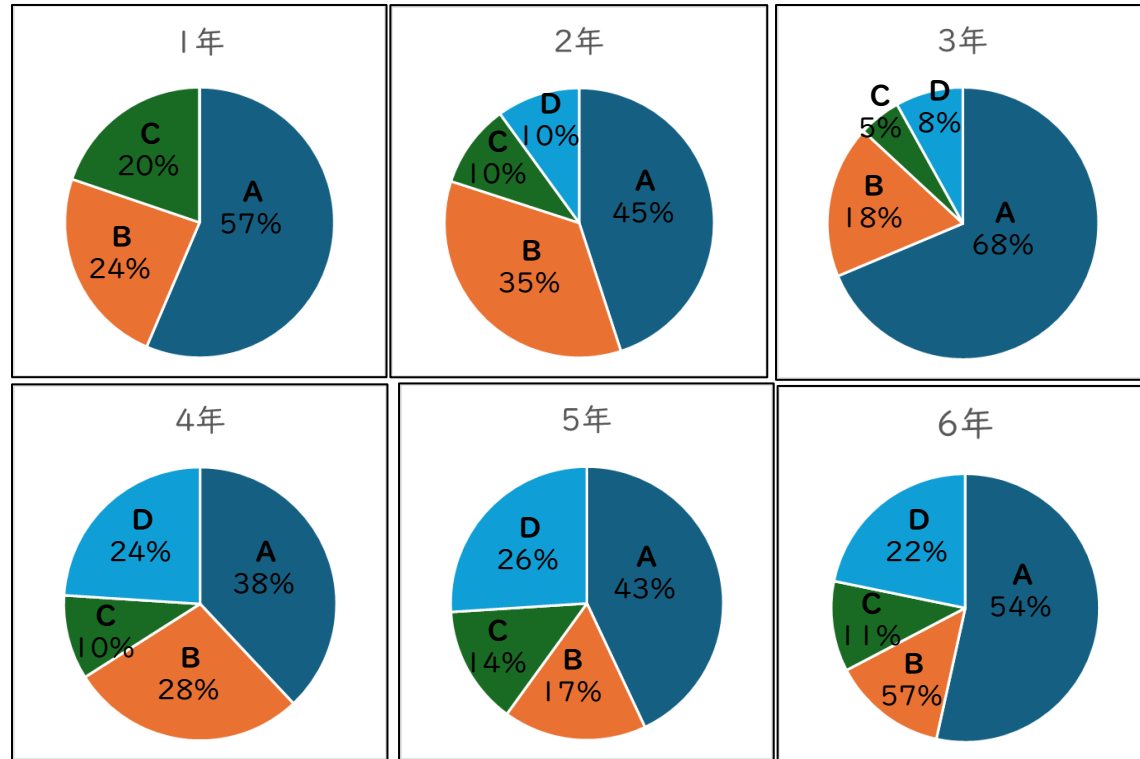
学校での校医検診を欠席、早退等で受けることができなかったおさんは今後、学校医さんの病院で受診していただくことになります。受診時に必要な書類は、「7月上旬」に配付する予定です。6月中に受検を希望される場合は、養護教諭まで連絡ください。

学校における健康診断は病気を診断するため精密検査ではなく、子どもたちの体の変化に早く気付くためのスクリーニング検査です。そのため、受診の結果「異常なし」と診断されることもあるかと思いますが、その旨ご了承ください。



4月の視力検査の結果をお知らせします。

文部科学省の学校保健統計調査によると、小学生の裸眼視力1.0未満の割合は、1978年には約16%だったのが、2013年には約30%、2023年には約38%にまで増加し、約50年の間に2倍以上増えています。特に問題なのは、その多くが「近視」であり、低年齢化が進んでいることだそうです。



### 近くなっていますか？ 目とモノの距離

近視にならないようにモノを見るときは、30cmは離すこと。「知ってるよ」という人も、気づかないうちに近くなっていますか？



知っている、自分で気づくことができるかも。休憩を挟んで距離をリセット

#### 近くなりがちなのはこんなとき



- スマホなど小さな画面を見るとき
- ゲームや動画に熱中しているとき
- 姿勢が悪くなっているとき  
(寝転がって見るのもNG!)
- メガネの度が合っていないとき

しましょう。  
近視は成長期の間は進むと言われ、進んだ近視は自然に治ることはありません。成長期こそ、近視にならない生活を！

#### 近視予防のキーワード

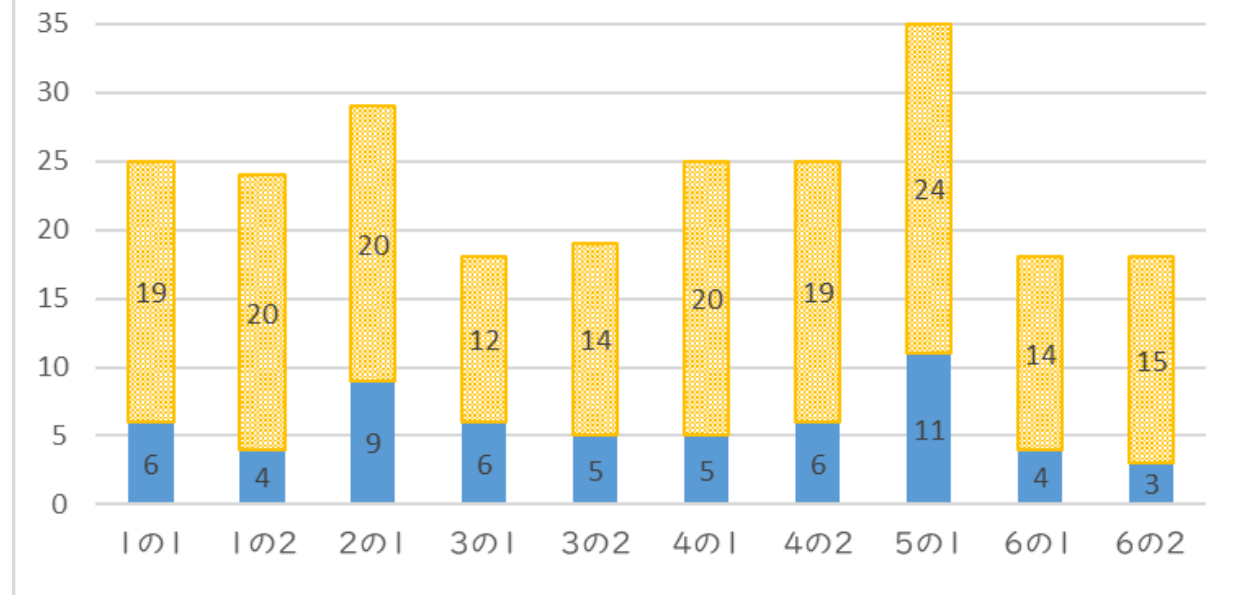
- 「30分」…近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回は休憩を。
- 「30センチ」…両目で無理なく焦点を合わせられる距離の限界はおよそ20~30cm。
- 「外で遊ぶ」…外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。(1日2時間以上を目安に)

## 鳥屋っ子の歯の健康は？



### 歯科検診結果

■あり ■なし



むし歯があった人は、59人(昨年度56人)でした。小学生時期は、乳歯(こどもの歯)から永久歯(おとなの歯)への生えかわりの大切な時期で、歯並びが日々変わります。乳歯のむし歯を治療せずにそのままにしておくと、あとから生えてくる永久歯に影響を及ぼします。いずれ抜ける乳歯でも治療は必要です。受診のお勧めに○印がある人は必ず受診・治療をしてください。

### 「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分(お菓子に入っている砂糖など)をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください