



令和8年6月1日
練馬区立練馬小学校
保健室

梅雨どきは、じめじめと蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することもあります。毎年この時期は、天気や気温の変化に対応しきれず、体調をくずす人も多くなります。睡眠、食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。

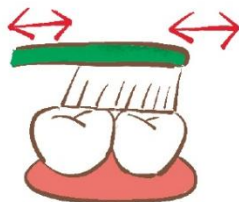


できているかな？正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても、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おし歯菌が増えてしまいます。歯みがきをするときは、次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」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、硬い食べ物や食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物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ので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

大切な目を守ろう

子供のうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日は「こどもの目の日」。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

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にくくなります。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1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

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。

6月の健康診断日程

月	火	水	木	金
1	2 視力検査(3年) 移動教室前健康診断(6年)	3 視力検査(2年)	4 視力検査(1年)	5
8	9	10	11	12
15	16	17 歯科健診 (4・5・6年)	18	19

※健康診断の日程は変更することがあります。ご了承ください。