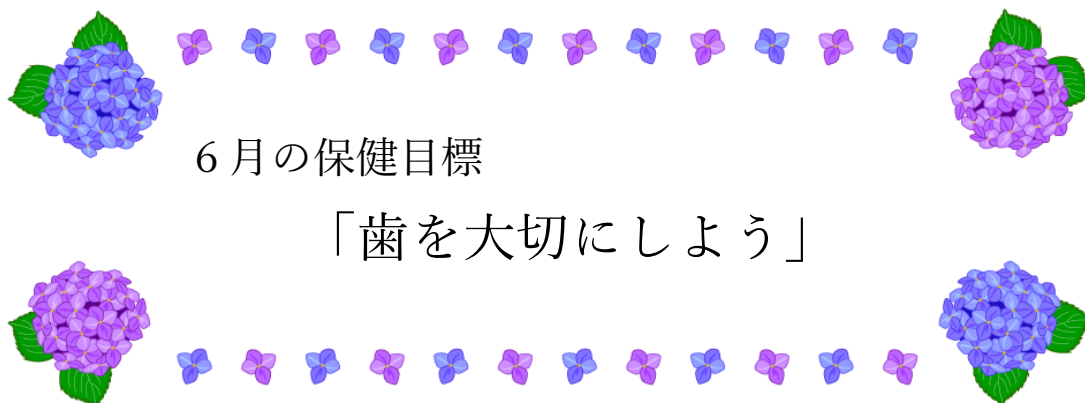


ほけんだより



令和3年6月1日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

運動会が終わり、梅雨の時期に入りました。気持ちも沈みがちな時期ですが、けがをしたり体調を崩したりすることなく、心も体も穏やかに過ごすことができるように、引き続きお子さんの健康管理をお願いします。



6月の保健目標

「歯を大切にしよう」

6月の健康診断について

今月の検診は、以下の通りに行う予定です。



検査項目	実施日	時間	対象学年	備考
眼科検診	6/2 (水)	8:45~	全学年	・ 登校前にしっかり歯みがきをしましょう。
眼科検診	6/3 (木)	13:30~	全学年	・ 髪の毛が目にかからないようにしましょう。
内科検診	6/16 (水)	13:00~	6年生	・ 前日はお風呂で体を清潔にしておきましょう。
	6/17 (木)	13:00~	1年生・わかば・あおば・ひまわり	
		13:15~	2年生	

※新型コロナウイルス感染症の影響で、今後も検診日程が変更になる可能性があります。その際は、改めてご連絡いたします。

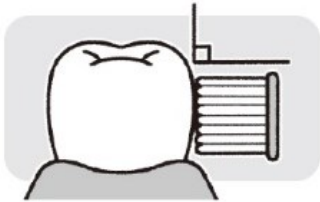
歯と口の健康について

6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康状態は、全身の健康にも影響します。歯と口から始まる健康づくりについて、ぜひ見直してみてください。



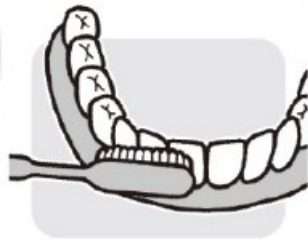
歯みがきの基本

① 歯ブラシを歯の面にきちんと当てる。



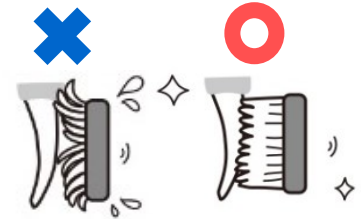
歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのさかい目に当てます。

② 小さく動かす。



1～2本の歯を目安に歯ブラシを小さく動かします。

③ 軽い力でみがく。



歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきます。

噛むことの大切さ

昔に比べ、今は軟らかい食べ物が多くなり、噛めない・噛まない子どもが増えているそうです。よく噛むと、よいことがたくさんあります。ご家庭でもぜひお声掛けください。

だ：唾液が多く出て、おいしさを感じやすくなる。

…唾液には、口の中をきれいにする働きもあります。

い：胃腸が元気になる。

…消化酵素が分泌され、消化しやすくなります。

あ：お腹がいっぱい感じて食べすぎを防ぐ。

…たくさん噛むことで、満腹中枢が刺激されます。

う：右脳、左脳も脳の働きが活発になる。

…脳の血流が良くなります。



よく噛むためのポイント

① ひとくち30回を目標に噛む。



② 飲み物で流し込まない。



③ 左右の奥歯でバランスよく噛む。

