



第4号
令和7年6月13日
尾道市立御調西小学校
保健室

6月になり、中国地方も梅雨入りをしました。雨の日は地面がすべりやすかったり、かさで前が見えなくてぶつかったりとケガをする危険性が高くなります。落ち着いて、いつもより気をつけて行動するようにしましょう。雨がやんだら、いよいよ水泳学習がはじまります。今のうちから、事前の準備と体調管理をしっかりとしておくといいですね。



毎年6月4日～10日は『歯と口の健康週間』といって、歯や口の大切さを考えるための1週間です。おじいさん・おばあさんになっても健康な歯でいるために、今からできることを考えてみましょう！

今からやろう！熱中症予防

暑くなってくるとこわいのが熱中症です。予防のポイントは、気温があまり高くない今のうちから暑さに体を慣らしておくこと。少しずつ体を夏モードにしていましましょう。

- 軽い運動をする
- 湯船につかる
- こまめに水分をとる
- 涼しい服を着る
- 冷房の温度を下げすぎないなど



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むし歯菌が増えてしまいます。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	 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
------------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------

生活習慣アンケートより

うら面にくわしい結果をのせています。おうちの人と一緒に見てください。質問が2つあったので答えます。

Q1. 視力をよくするにはどうしたらいいですか？
目の体操をしてみましょう。目の運動不足を解消できます。
遠くと近くを交互に見る・目をギュッとつむってパッとひらく
※テレビやゲームをするときは、目を休ませる時間をつくることも忘れずに！



Q2. ゲームが楽しくてやめられません。どうしたらやめられますか？
おうちの人に協力してもらって、時間がきたら管理してもらおうのがいいと思います。みんなが考えた良い方法があったら教えてほしいです。思いついたアイデアがあれば、保健室前のボックスに入れてみてください。



ようちゅうい 要注意

むし歯が
できるのは
こんなところ！

は 歯と歯の間

は 奥歯のかみあわせ

は 歯と歯ぐきの間

は 歯並びがデコボコな場所