



舟橋村立舟橋小学校
令和7年度 6月号

梅雨に入り、じめじめした日が続きます。さらに気温が高くなってくると熱中症の危険が出てきますので、多めの水分を用意したり疲れをためないよう早寝をしたりするなど、体調管理に留意していきましょう。



保健目標

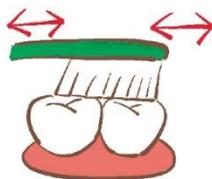
は たいせつ
歯を大切にしよう

できているかな? ^{ただ}正しい^は歯^{かた}のみがき方

まいにち^は毎日歯みがきをしていても、^{ただ}正しい^{かた}みがき方ができていないと、^{のこ}みがき残し^{おお}が多くなり、^{くち}口^{なか}の中で^{ぼきん}むし菌^ふが増えてしまいます。^{つぎ}次の^{いしき}4つ^を意識^{して}みましょう。



^{かる}軽い^{ちから}力で
えんぴつ^も持ち



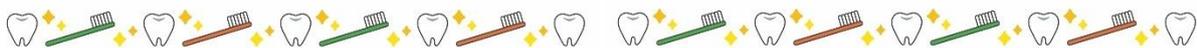
こきざみに
^{うご}動かす



^は歯^けブラシ^のの毛先^を
^は歯^{めん}の面^ににあてる



^{かがみ}鏡^をを見ながら^みみがいて、
^{のこ}みがき残し^ををチェックする



^ぼむし菌^{になり}
^{やすい}ところ



^は歯^と歯^{あいだ}の間



^は歯^と歯^{あいだ}ぐきの間



^は歯^のかみ^あ合わせ

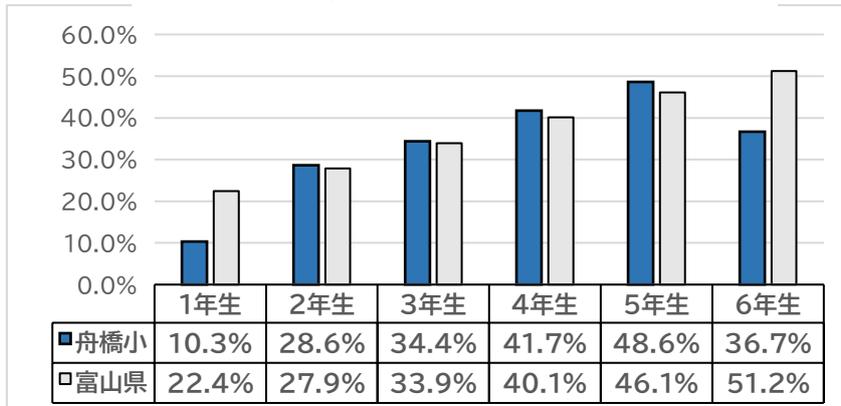
きをつけてみがこう !!



目によい生活を意識しよう (1学期の視力検査の結果から)



低視力者(裸眼視力 B・C・D 判定)の割合



子どもの低視力は年齢とともに進行することが多いので、目に負担をかけないよう、生活習慣や環境に留意して過ごしましょう。

また、低下してきた場合は早目に受診や適切な対応をしていきましょう。

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。

～お知らせ～

第1回 地域学校保健委員会の開催

6/25(水) 13:30 舟橋中学校

※保護者の皆さんも参観できます。

舟橋小5年生と舟橋中2年生が「よい姿勢と運動」について合同学習を行います。事前アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。