

ほけんだより

舟橋村立舟橋小学校
令和8年度 6月号



今月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

「歯垢(プラーク)」は歯の表面についた、白くねばねばした細菌のかたまりです。歯みがき後、舌で歯をさわって「ぬるぬる」「ざらざら」していたら、まだみがき残しがあります。歯垢は食後に増え始め、放っておくとかたまりとなり、むし歯や歯肉炎、口臭の原因となります。

かがみ じぶん くち なか み
鏡で自分の口の中を見よう

歯

←あなたはどっち?→

歯の表面はつるつるで
少し黄色がかった白色

①

歯

歯垢があります

←あなたはどっち?→

歯の表面が
ぬるぬるしている
ざらざらしている

②

歯ぐき

←あなたはどっち?→

薄いピンク色
ひきしまっている

③

歯ぐき

歯肉炎かも

←あなたはどっち?→

血が出ている
赤くなっている
ふくらんでいる
まるみがある

④



近視きんしにならないための新常識しんじょうしき
たくさん外そとで過すごそう



平均へいきん
1日2時間いちにちじかん

木陰こかげやベランダ
でもOK



近視きんしになりたくない人はもちろん、
すでに近視きんしの人も悪化防止あくかぼうしに
なるといわれています。
走り回はしまわらなくてもOK。
外そとで過すごすことがポイントです。

近ちかくなっていますか? 目めとモノものの距離きょり



近ちかくなりがちなのはこんなとき



- スマホなどちい小さな画面がめんを見るとき
- ゲームや動画どうがに熱中ねっちゅうしているとき
- 姿勢しせいが悪わるくなっているとき
(寝転ねころがって見みるのもNG!)
- メガネの度どが合あっていないとき

近視は成長期せいちょうきの間は進む
と言われ、進んでしまうと自然しぜんに治なをることはありません。
成長期こそ、視力しりきが低下ていげし
ない生活を心がけることが
大切です。

りつよう しせい
〈立腰の姿勢〉

お知らせ

舟橋村地域学校保健委員会での今年度のテーマは
「立腰と運動で健康になろう!」です。昨年度に引き続
き、立腰と運動を中心とした健康生活への取組を推進
していきます。ご家庭でもご協力をお願いいたします。

〈児童の特に気になる姿勢〉

- ・字を書くときに、机と目との距離が近い
- ・机に対して体が斜めになっている

