

## 6月の保健目標



給食のあとも  
しっかり  
歯をみがこう!

は たいせつ  
歯を大切に!!

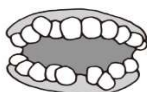
## ハ しゅうかん 歯ッピー週間(6/4<木> ~6/10<水>)

歯科検診が終わり、むし歯が一本もなかった児童は62人(65%で昨年より6%増)でした。治療の勧めをもらった人は、早めに相談や治療をしましょう。また、6/4のむし歯予防デーを機会に、歯に関わる生活習慣を見直し、予防に心がけていく週間として、「歯みがきは 体を守る 最前線」のスローガンのもと、8020運動(80歳になっても自分の歯が20本以上残っているようにしよう)を推進しています。

みねっ子 歯ッピー週間では、歯に良い給食メニューを紹介したり、歯垢染め出し(歯みがきチェック)と歯みがきカレンダーに取り組んだりします。これを機会にご家族一緒に「歯と口の健康」について考えたり、予防に心がけたりして生活しましょう。

## 大人の歯を きれいに生やす コツ

**小** 学生になると、子どもの歯がぬけ大人の歯にどんどん生えかわります。大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままで、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。



### 歯が生える場所を広げるには?

大切なのは、しっかりかんで食べること。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。「ひとくち30回」をめやすに、よくかんで食べましょう。



## 歯や口の健康を守るのは「チーム戦」

### メンバー①

**歯みがき**  
毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。



### メンバー③

**歯医者さん**  
予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

### メンバー②

**だ液**  
よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

### メンバー④

**免疫力**  
正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか?



# 梅雨の季節の健康と安全について

## 食中毒に注意



食品の傷みが早い時期です。消費期限には十分注意しましょう。

## いつも体を清潔に



汗ばむ季節です。毎日お風呂に入って清潔にしましょう。

## 交通事故に注意



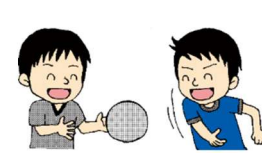
雨やかさで視界が悪くなります。車に注意しましょう。

## スリッパに注意



ろう下や階段がすべりやすい。転んでけがをしないように注意。

## 晴れた日を上手に活用



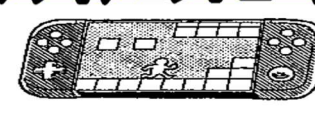
晴れた日は思いっきり体を動かし、ストレスを発散させましょう。

## 清涼飲料水の飲みすぎに注意



甘いジュースは、むし歯や肥満のもと。飲みすぎないように注意。

## やってみようメディアコントロール



スマートフォン(スマホ) けい帯ゲーム テレビ・テレビゲーム タブレット・パソコン

みねっ子「ノーテレビノーゲームデー」  
毎月15日に取り組んでみよう!!

スマートフォンやけい帯ゲーム等のメディア機器を長い時間使用すると、目や耳などに悪い影響をあたえることがあります。しかし、学習でメディア機器は必要ですので、使いすぎないようにするには、どうすれば良いかをうちのひとと話し合い、「ルール」をきめてみましょう。

### メディア機器を長時間使い過ぎていると……

視力の低下



メディア機器を使っているうちに、画面に目を近づけて見ることが増え、視力の低下につながっていきます。

音が聞こえづらくなる(難聴ようになる)



ヘッドホンやイヤホンなどをつけて、大きな音量で音楽などを聞いていると、将来、音が聞こえづらくなる(難聴ようになる)ことがあります。

ねむれなくなる



ねる前にメディア機器の画面から出る強い光を浴びると、ねむれなくなって、生活リズムも乱れやすくなります。

テレビやゲーム、動画の時間はあっという間に過ぎてしまいますね。改善策として、①家庭で時間の約束をきめる。②友達とも時間の約束をする。③アラームセットする。など取り組んでみましょう。