

# すこやかげんき

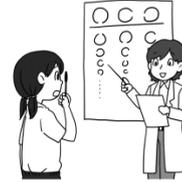
高師小ほけんだより 6月号  
発行日 令和4年6月4日



6月保健目標  
生活習慣を見直そう  
～目を大切にしよう～

6月に入りました。梅雨の季節です。天気の変わりやすいこの時期は、気温や湿度も高くなり、朝晩と昼間の気温差も大きくなります。体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。ぬぎ着できる服で、体温を調節することを意識して、生活しましょう。

## 視力検査の結果はどうだったかな??



4月に視力検査を行いました。結果がAA（両目とも1.0以上）の人、その他（両目または片目のどちらかが1.0未満）の人の人数は下の表の通りです。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
AA	95	95	79	84	58	61
その他	37	32	45	30	55	61

視力が1.0未満だった人には、受診のお知らせを渡しています。眼鏡が必要な人、座席の配慮が必要な人もいるかもしれないので、できるだけ早く専門医を受診されることをおすすめします。

## 生活習慣を見直して自分の目の健康を守ろう

### ノートや本を目から30cmはなす

勉強するときは、  
①いすに深くこしかける。②せすじを真っすぐ伸ばす。③目は机から30cmはなす。



### ねころんでテレビを見ない

目に悪いどころか、せほねも曲がってしまい、よくありません。



### テレビ・ゲームは2時間以内にする

テレビを見る時間、ゲームをする時間は、合わせて2時間以内にしましょう。  
ゲームのしすぎは、一番目によくありません。



### 距離や明るさに気をつける

テレビを見たり、ゲームをしたりするときは、画面から2m以上はなれて見ましょう。  
また、部屋を明るくしましょう。



# がつ にち もく し かけんしん 6月20日(木) 歯科健診があります！

歯科健診では次のようなことを調べます。歯科健診の日の朝は、いつもより念入りに、ていねいに、歯みがきをして、歯や口の中をきれいにしましょう。



- ①むし歯がないか？
- ②むし歯があった場合は、きちんと治療されているか？
- ③歯ぐきの病気になっていないか？
- ④乳歯と永久歯との生えかわりが、うまく行われているか？
- ⑤正しい歯みがきができているか？

## がつ か 6月4日はむし歯予防デー

小学生は、乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)に生えかわるときです。歯みがきをしっかりして、今ある歯もこれから生えてくる歯も大切にしましょう。

### どうしてむし歯になるのかな？

むし歯は、ミュータンス菌という菌がつくる病気です。ごはんやおやつを食べた後、食べ物の小さなかすが歯と歯のあいだや奥歯に残ります。

その食べかすにミュータンス菌がはたらいて“酸”をつくり、かたい歯をとかし、穴をあけます。1度できたむし歯は、ほうっておくとどんどん進みます。



むし歯になると  
どうなるの？

①歯がしみたり痛くなる。  
食べ物を十分にむことが  
できず、食べた物が栄養  
になりにくい。



②食べ物を十分にかめない  
ために、胃や腸が悪くな  
る。



③むし歯がひどくなると抜  
いて、入れ歯を入れるこ  
とになる。



### どんな人がむし歯になりやすいの？

- ・食生活のリズムが乱れがちでだらだらと食べている人
- ・ごはんを食べたあとに歯をみがかない人
- ・ねる前のはみがきが適当でていねいにみがけていない人



むし歯をつくらないためには、日ごろからの意識が大切です。甘い食べ物やジュースをひかえ、みがき残しがないようにていねいにみがきましょう。

歯科を定期受診することも予防につながります。

