

# ほけんだより

令和6年6月  
八代市立八竜小学校 保健室  
うちのひととよんでください

6月になりました。熱く燃えた運動会が終わり、学校生活は一気に学習モードです。(みんな切り替えできましたでしょうか?)

最近(さいきん)は雨(あめ)の日(ひ)が増(ふ)え、だんだんと梅雨(つゆ)の時期(じき)が近(ちか)づいてきたように感じ(かん)じます。この時期(じき)は、事故(じこ)やケガ(けが)に十分(じゅうぶん)注意(ちゅうい)して生活(せいかつ)を送(おく)るよう(よう)に心(こころ)がけ(か)きましょう。また、5月(ごがつ)の疲れ(つかれ)をもち越(こ)さないよう(よう)に、しっか(き)り休(きゅう)養(よう)・睡(すい)眠(みん)をとるよう(よう)にしま(し)ましょう。



6月の保健目標は

歯を大切にしよう



6月4日の「むし歯予防デー」にちなんで、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。毎日(まいにち)でいねいな歯(は)みがき(みがき)を心(こころ)がけ(か)しましょう。むし歯(むしは)を予防(よぼう)するには、夜(よる)の歯(は)みがき(みがき)が特(とく)に大(だい)切(き)です。今(いま)できていない人(ひと)は、ぜ(ぜ)ひ今(いま)からね(ね)る前(まえ)の歯(は)みがき(みがき)を忘(わす)れず(ず)にするよう(よう)に心(こころ)がけ(か)しましょう。

むし歯・歯周病の原因

プラークはこうやってできる!(しこう)



そのため、食後の歯みがきがとても大切です!

歯みがきでプラーク(しこう)を落として、歯と口の健康を守りましょう!!!

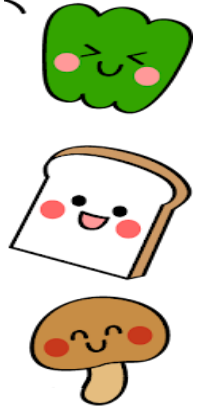
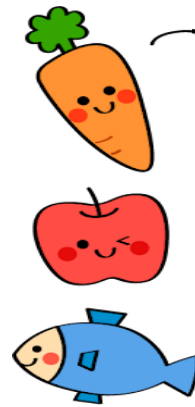
【保護者様】先週、歯科検診の結果を児童全員に配付しました。受診が必要な人は、早めにかかりつけ医を受診し、治療や指導を受けさせるようお願いいたします。

※むし歯は放っておいても治りません。早めの受診・治療がとっても大切です。

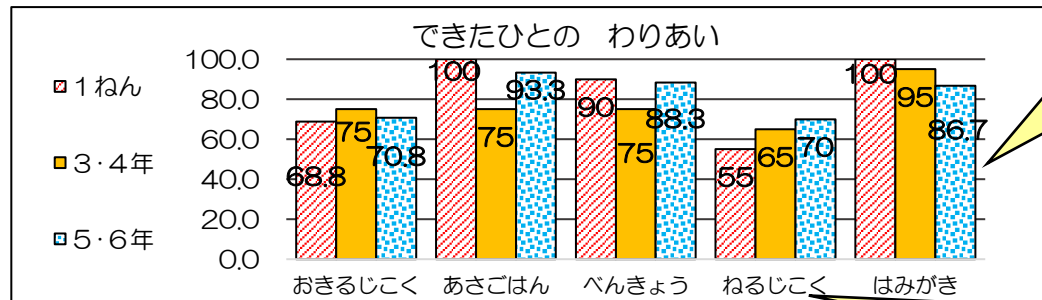
## 6月は食育月間です

毎年6月は、「食育月間」とさだめられ、みんなが健康で心豊かな生活を送るために食に関する大切なことを学ぶ期間となっています。

みんなで「健康な体を作るための食事のこと」や「食事のマナー」、「地域の食文化」や「食に関わる人や命への感謝の心」など、いろいろなことを学んでいきましょう!



## 四点固定運動の結果をまとめました!



「あさごはん」と「よるのはみがき」は100%をめざします

「ねるじこく」や「おきるじこく」もがんばりましょう!

### 【子供たちのコメント】

- もっとOをふやしたい。(1ねんせい)
- 毎日きまった時間におきようとおもいました。(4年生)
- 休日は早寝早起きあまりできていないので、休日も平日と同じ生活リズムにすることを心がけようと思いました。また、夜の歯みがきだけでなく、朝の歯みがきができたので、続けていこうと思います。(6年生)

### 【おうちの方のコメント】

- 朝おきるとき、声かけが少なくても自分で動いて起きていました。続けてほしいです。(3年生)
- 自分で決めた目標を守ろうと頑張っていました。(5年生)
- 早おきをよく頑張っていました。朝ごはんもしっかり食べていて安心しました。(6年生)

※今回、全部の目標を毎日達成できた人(全部Oになった人)が1人いました!  
5年生の溝口かほさんです★ 有言実行する姿が、かっこいいですね。



スクールカウンセラー一回の来校日...6月11日(火)

カウンセリングのご希望等ありましたら、お気軽にお問い合わせください