

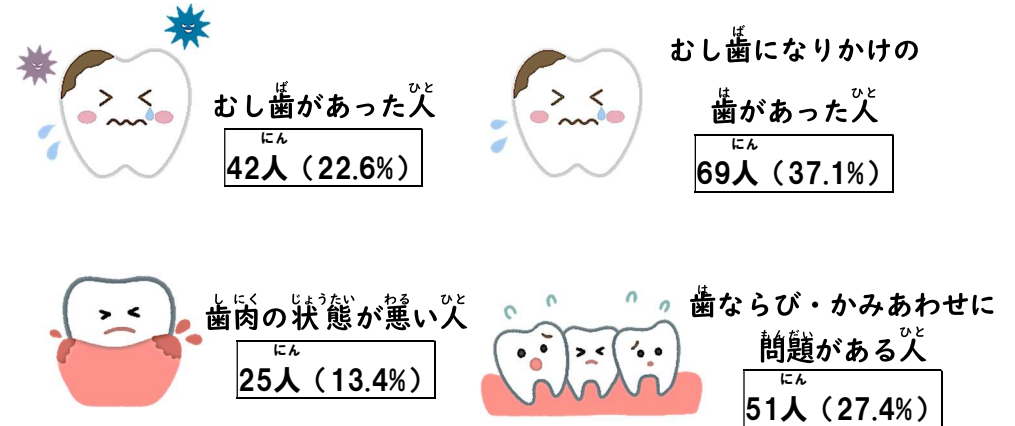
ほけんだより 6月



大野小学校 保健室

令和8年度 大野小歯科検診結果

4月14日(火)に1~3年生の、4月28日(火)に4~6年生の歯科検診がありました。学校歯科医の松原先生に、歯列・噛み合わせの状態、虫歯の有無、歯肉の状態などを、一人一人ていねいに診ていただきました。治療が必要な人は、早めに歯科医に行きましょう。



6月4日から6月10日は全国的に「歯と口の健康週間」となっています。そこで、大野小では6月を「歯と口の健康月間」としています。自分のいつもの歯みがきのやり方や、おやつを食べ方をふりかえてみましょう。

じょうずな歯みがき、できている？

- みがくタイミング**
食後と寝前には必ずみがこう。特に寝前は、むし歯予防にとっても大切。
- 自分に合った歯ブラシ**
清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。
- じょうずなみがき方**
1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

メディアコントロールデーがあります！

6月7日(日)は「メディアコントロールデー」です。

テレビやゲーム、スマートフォン、タブレットなどを使う時間を少しへらして、家族でお話をしたり、いっしょに遊んだり、本を読んだり、勉強をしたりする時間をふやしてみませんか？

「メディアコントロールデー」は、メディアとのつきあい方を見なおす日です。早ね・早おき・朝ごはんを心がけて、元気な毎日をすごしましょう！

【こんなことにチャレンジ！】

- ・ゲームや動画を見る時間をいつもよりへらす
- ・家族とたくさんお話をする
- ・読書やお手つだいをする
- ・早くねて、朝ごはんをしっかりと食べる

メディアコントロールをしよう



保護者の方へ

運動会前のすこやかチェック、ご多用の中、大変お世話になりました。6月の「メディアコントロールデー」では、配付するカードに、「家庭でのメディア使用のルール」記入欄を設けています。お子様と一緒に話し合いながら、これならできそう！と思えるルールを決めて取り組んでみてください。

メディアとの上手な付き合い方を考える機会となるよう、あたたかい見守りや励ましの声掛けをよろしくお願いいたします。