

ほけんだより 6月



令和8年6月2日 清新ふたば小学校 保健室

6月の保健目標：^{ほけんもくひょう} 歯を大切にしましょう



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」

「歯みがきしなさい！」と言われると、「あ～あ、また言われちゃった」「面倒くさいなあ」という気持ちになっていませんか？でも、歯みがきを怠けていると、やがていた～いことになるんです。むし歯は「痛い」という自覚症状がないまま進行するからです。冷たいものや硬いものを噛んで刺激を感じた時には、歯の内部までむし歯が浸透しているのです。

むし歯や歯周病がない健康な歯を保ち続けるためには、食後の歯みがき、歯科医院での検診や治療などが大事です。

歯科検診でみかけた暗号 ... その意味、きみは知っている？

記号	読み方	意味	記号	読み方	意味
/	斜線	健康な歯	○	まる	治療が済んでいる歯
CO	シーオー	むし歯になりそうな歯	GO	ジーオー	軽い歯肉炎
C	シー	むし歯	G	ジー	治療が必要な歯肉炎

※歯肉炎…歯肉(歯ぐき)が炎症を起こし赤くなったり、出血したりする状態

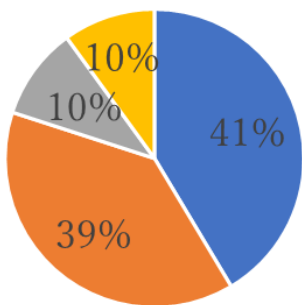
健康な歯肉と歯肉炎の歯肉 どちらがう？

	色	状態	出血
健康な歯肉	薄いピンク色	硬い	出血しない
歯肉炎の歯肉	赤っぽい赤紫色	はれてブヨブヨしている	ある

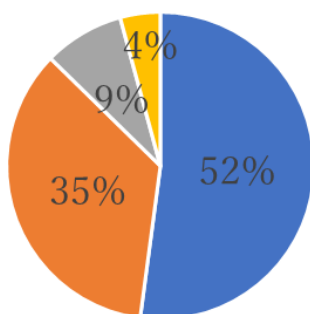


ふたばっこ週間 しゅうかん ☆すいみんに注目☆ ちゅうもく

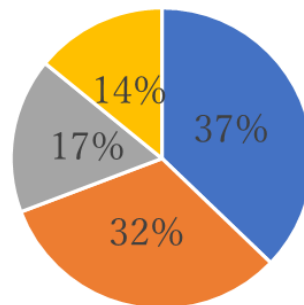
1年生



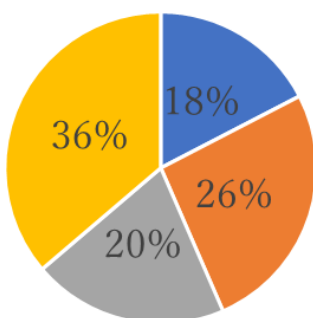
2年生



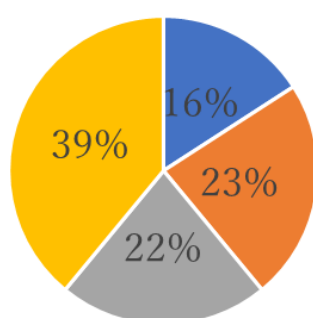
3年生



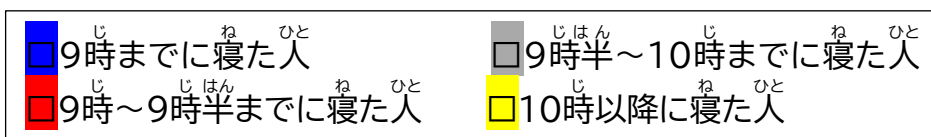
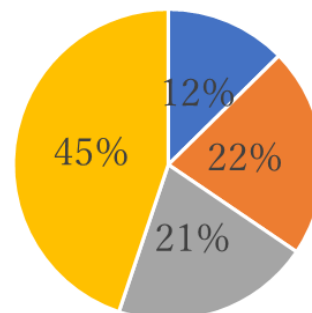
4年生



5年生



6年生



低学年では、ほとんどの人が9時半までにはねむることができていました。反対に、高学年では10時以降にねむった人が多くいました。

低学年は夜9時までに、高学年は夜10時までに、ねることをすすめています。

小学生に必要なすいみん時間は9～11時間です。すいみん時間が少ないと、ねむ気を感じていなくても、運動能力や記憶能力の低下が起こります。

人間は、昼に活動し夜は休む性質になっているので、健康のためには十分な夜のすいみん時間と質の良いすいみんが重要です。十分なすいみんがとれるよう、自分の生活をふりかえてみましょう。

ねむい始めの2～3時間に、成長ホルモンが最も多く分泌される



質の良い睡眠のために

- ① 朝、日光をあびる
- ② 昼にしっかり活動する
(体を動かしたり、勉強したりする)
- ③ 夜、へやを暗くして早くねる
- ④ 朝ごはんを食べる