

# ほけんしつからこんにちは

令和8年5月29日  
明園小学校  
保健室



いよいよ、6月5日(金)は運動会です。保健室にも体育館から元気な声が届いています。休み時間にも表現の練習を頑張っているようで、振り付けを教えてください。子どももいます。最近(さいきん)はみんなの目標(もくひょう)を聞くのが先生の楽しみ(たのしみ)になっています。もうすぐ本番(ほんばん)です。体(からだ)は知らず知らずのうちに疲(つか)れてくる頃(ころ)だと思(おも)います。十分(じゅうぶん)睡眠(すいみん)をとって元気(げんき)いっぱい、楽しい運動会(うんどうかい)にしてくださいね。

## だ液(えき)のすごい4つの力(ちから)

<p>◆ 消化(しょうか)を助(たす)ける</p> <p>だ液(えき)が食(た)べものを消(しょう)化(か)しやす(やす)い状態(じょうたい)にするよ</p>	<p>◆ むし歯(ば)予(よ)防(ぼう)</p> <p>食(じ)後(ご)むし歯(ば)なりやす(やす)い酸(さん)性(せい)の状(じょう)態(たい)になる口(くち)の中(なか)を元(もと)に戻(もど)すよ</p>	<p>◆ 清(せい)潔(けつ)にする</p> <p>食(た)べかすや汚(よご)れを洗(あ)い流(なが)すよ</p>	<p>◆ 細(さい)菌(きん)から守(まも)る</p> <p>口(くち)に入(い)った細(さい)菌(きん)が増(ま)えるのを防(ご)ぐよ</p>
---	---	---	--

こんなにすごい力(ちから)のあるだ液(えき)を出すトレーニング(たいれんぎんぐ)をしよう

<p>トレーニング ①</p> <p>かみかみトレーニング</p> <p>1口(くち)で30回(かい)かむのが理想(りそう)。まず(まず)はいつもより10回(かい)多く(おほ)かもう</p>	<p>トレーニング ②</p> <p>うるおいチャージトレーニング</p> <p>こまめに水分(すいぶん)補(ほ)給(きゅう)。休(やす)み時間(じかん)のた(た)びにひと口(くち)の水(みづ)を飲(の)もう</p>	<p>トレーニング ③</p> <p>鼻(はな)すいすいトレーニング</p> <p>呼吸(こきゅう)は鼻(はな)呼吸(こきゅう)に。口(くち)からではなく、鼻(はな)から息(いき)を吸(す)おう</p>
---	--	---

どれもとっても簡単(かんたん)だよ。一つ(ひとつ)ずつチャレンジして歯(は)と口(くち)の健康(けんこう)を守(まも)ろう

☆☆☆ いっしょなのはどこ?

この食(た)べもの(おな)の同(おな)じところ(ところ)はどこかな?   をうめよう。ヒント(ヒント)は食(た)べるとき(とき)、自(じ)分(ぶん)が食(た)べている(い)るとき(とき)を想(そう)像(ざう)して(して)みて。

ステーキ、にんじん、きんぴらごぼう、さきいか、チューイングガム、せんべい

よく   た食(た)べもの

守(まも)ろうと回(くわい)の健康(けんこう)だ液(えき)のスーパーパワー



# 健康診断の日程

11	(木)	1・4年	耳鼻科検診
24	(水)	1・2・3年	歯科検診
25	(木)	4・5・6年 そよかぜ	歯科検診

## ■耳鼻科検診■

11日(木)は1・4年生が対象の耳鼻科検診です。9:00~行いますので、遅刻等で受けられない場合は未検診となります。御了承ください。

## ■歯科健診■

24日(水)、25日(木)は歯科検診です。検査の日には、朝の歯磨きをしてくるようお願いいたします。

## ■尿検査 第3回検査 6/2(火)■

一次検査で陽性となった児童が対象となります。前日に検査器具を配付しますので、検査日の朝、尿をとり忘れずに持たせてください。



- ・視力検査の結果をお渡ししています。B以下の児童に配付しております。
- ・眼科検診の結果、全員異常なしでした。
- ・聴力検査の結果をお渡ししています。異常なしの児童には配付はありませんので、御承知おきください。

## 3年生の保護者の皆様

3年生児童の皆さんに「は！ハ！歯！ではっぴー」というパンフレットをお配りします。お家での歯磨きなどの御参考にいただければと思います。



## 歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

### セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

- 鉛筆を持つように 軽くにぎる
- 小刻みに動かして 1本1本みがく
- 鏡で汚れを 確認しながらみがく



### プロケア

#### 歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。

#### 歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう