

ほけんだよ



浦安市立入船小学校 令和8年6月号

衣替えの時期になりました。でも、6月に入ったからといって、「今日から夏！」というようにスパッと切り替わるわけではありません。半袖がちょうどよい日や、雨が降って肌寒い日もあります。天気予報を参考にしたり、上着を用意するなど衣服でうまく調節したりして、その日にあった服装ができるとうれしいですね。



6月の保健行事

1日 眼科検診 3・4・5・6年	1日 3Dスコリオ検査 5年
8日 眼科検診 1・2年(わかしお全学年)	9日 歯科健診 3・4年(わかしお1~5年)
18日 歯科検診 1・2年	22日 歯科検診 5・6年(わかしお6年)

*6年生は歯科検診で、よい歯の代表が選ばれます。しっかり歯みがきをしましょう。

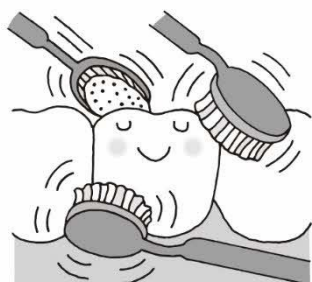
6月4日~10日は 歯と口の健康週間



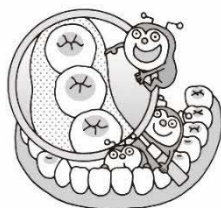
6月4日~10日は歯と口の健康習慣です。

みがき残しの多い所は、歯ブラシとフロスでしっかりみがこう！

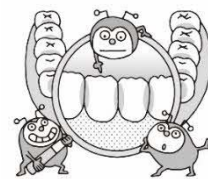
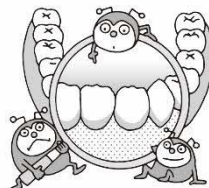
歯ブラシの持ち方は、えんぴつを持つようにしましょう。みがくコツは、こきざみに動かすこと。1本の歯を20回こするイメージです。みがきにくい所は、歯ブラシのあて方を工夫して鏡を見ながらみがいてみてください。(前歯は、縦にして歯の形に合わせる。歯ぐきとのさかい目は斜めにあてる。)



奥歯のかみあわせ



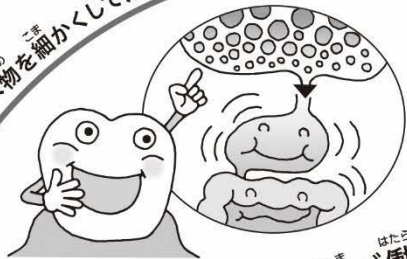
歯ぐきのさかいめ



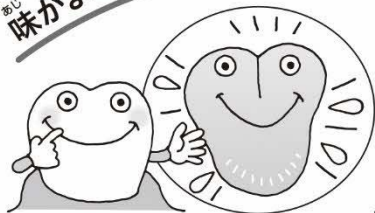
歯と歯のあいだ

クイズ 歯の役割はどれ？

歯の二重に食べ物を細かくして消化しやすくする



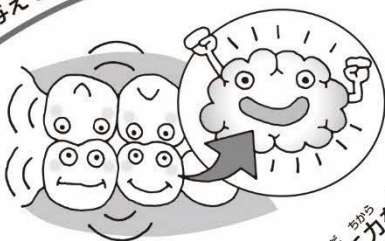
味がよくわかるようにする



きれいに発音できるように助ける



脳の刺激を与えて頭が働くようにする



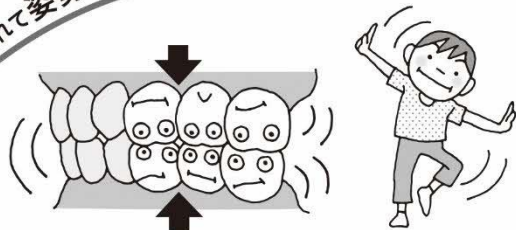
きれいな表情をつくる



顔の形を整える



体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと……全部！

勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないところから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。

保護者の方へ

- ・眼科や内科など検診が終了した場合、治療の必要な時やお知らせが必要な時のみ、手紙を配付しています。内容に応じて受診や経過観察をしていただき、報告の用紙を提出していただけますでしょうか。全体の結果については7月に配付予定のけんこうカードをご覧ください。