

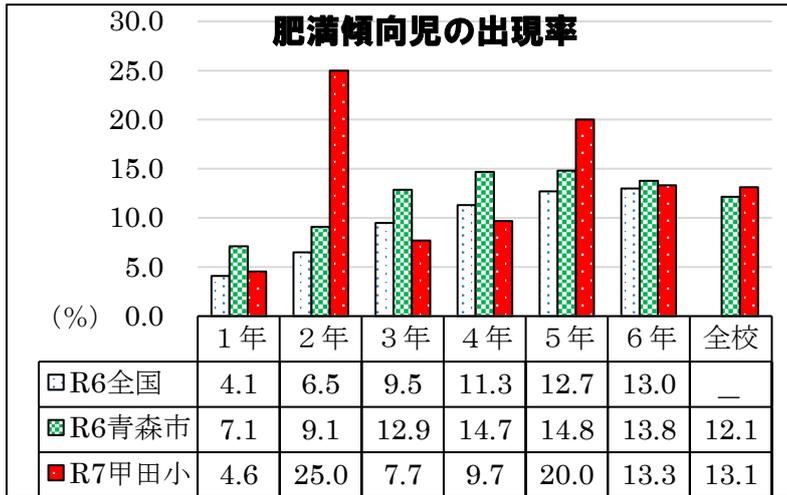
# ほけんだより

6月の保健目標  
歯を大切にしよう  
令和7年6月4日 No. 8  
甲田小学校 養護教諭 対馬



## こうだしょう しょくいん けんこうせんげん 甲田小「食育チャレンジプログラム」健康宣言

わたしたちは バランスよく食べて、元気に体を動かします



青森市では、こどもの頃から健康的な食・運動習慣づくりを進めるため、各学校で「健康宣言」を決めて、食や運動、生活習慣の改善に取り組んでいます。本校は、肥満傾向児の出現率が、全国や青森市全体より高いことが課題です。健康宣言を意識して、学校と家庭で望ましい生活習慣を目指していきましょう！



## 生活リズムチェック

保健室前に生活リズムチェックを掲示しています。  
みなさんぜひやってみてくださいね。

今のところ「すてき」が一番多いですね♪

### 生活リズムはとってもステキです！

朝はすっきり目覚めて、朝ごはんもしっかり食べていますね！昼間は元気に遊んで体を動かし、そして夜は早めにふとんにはいってね。このリズムをくずさずにこれからも生活していきましょうね！

### 生活リズムはまあまあ...です

リズムがくずれると、体の調子が悪くなったり気分が落ち込むことがあります。ときどきチェックしてみましょう！

- \*夜ふかししていませんか？
- \*テレビやゲーム、スマホをやりすぎませんか？
- \*夜寝るにはなるべく早く寝ようね！

### 生活リズムが心配です

ときどき体の調子や気分がすっきりしない日があるのではないですか？生活リズムがくずれているようですよ！

- \*遅くまでテレビやスマホを見る習慣がついていないかな？
- \*朝ごはんはしっかり食べていますか？
- \*昼間に体を動かしていますか？
- \*生活リズムがくずれている原因を考えて、生活リズムを見直していきましょう！

## ～5年生・6年生に歯科指導を行います～

6月16日(月)13:15～14:00 6年生

6月18日(水)13:15～14:00 5年生

学校歯科医の嶋中先生による歯科指導を歯肉炎が多かった5年生、6年生を対象に行います。その際、歯の染め出しを行う予定ですので、首に巻くタオル(2枚)の準備をお願いします。また、当日は汚れてもよい服装で登校させてください。

なお、歯の治療中等で染め出し剤を使用できないお子さんは、前日までに学級担任へお知らせください。

## 歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

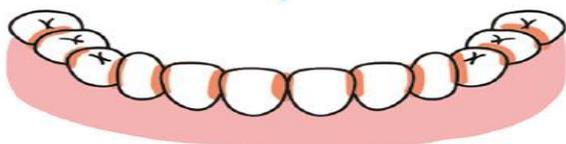
物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらずすぐに歯みがきすることが大切です。

むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク(歯垢)が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

### みがきのこしが 起きやすい場所

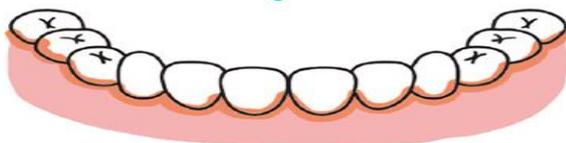
歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側

