家庭数

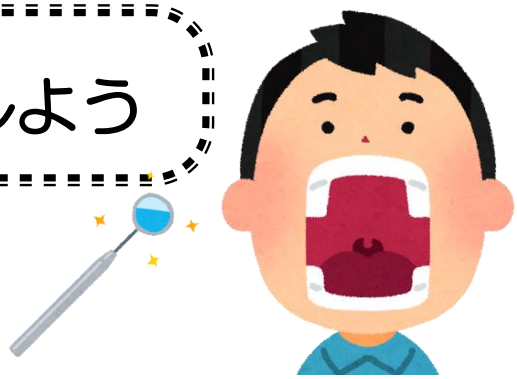
ご意見・ご感想を募集しています→トトロポスト投函または QR コードを読み取り、入力送信をお願いします♪

R6．6．7
白井第二小学校
ほけんしつ発行

※おうちのかたとよみましょう

ほけんだより

6月の保健目標　歯を大切にしよう



5月28日に歯科検診がありました。
93人が学校歯科医の金子先生にみていただきました。

👍👍　むし歯が1本もない人　　56人！！

👍　治療がすんでいる人　　12人！

むし歯がなかった人・治療がすんでいる人は、これからも健康な歯をたもちつづけてください！

☞　むし歯がみつかった人　　25人

むし歯は、自然にはなおりません。たとえ乳歯（子どもの歯）のむし歯でも「ぬけるからいいや」と治療をしないでいると、はえてくる永久歯（おとなの歯）がむし歯になりやすくなります。早めに歯医者さんへ行きましょう！

6月の健康診断予定

13日	5年該当者	背柱2次検査
17日	1～3年	内科検診
21日	4～6年	内科検診

お家の方へ

学校でおこなう歯科検診はスクリーニング（疑わしいものをふるいわける）です。また、歯科医院のような設備（ライトや椅子）はありません。
万が一、お子様のかかりつけ歯科と診断が違う際は、そちらの診断を優先してください。

6月10日は こどもの目の日

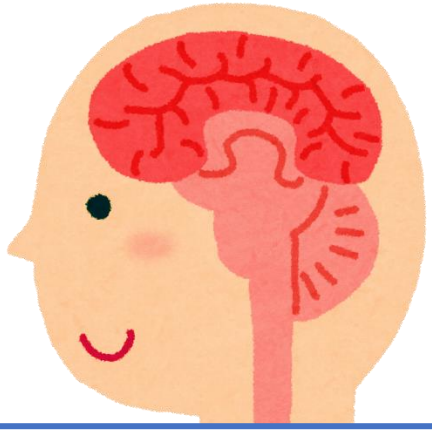
まもろうこどもの目

2023年に日本眼科医会が6月10日を「こどもの目の日」としました。数字の意味は、6歳で視力1.0をはぐくもうという願いがこめられているそうです。

みなさんも、デジタル機器の画面をみる時間が、どんどんふえていると思います。右はデジタル機器をつかうときに、目の健康をまもるためのルールです。自分のためにまもりましょう。

- 姿勢をただして画面から目を30㎝以上はなそう
- 30分に1回は20秒以上遠くをみよう
- パチパチまばたきをして、目がかわかないようにしよう
- 2時間以上の外あそびをしよう

衝撃！脳は三日坊主だった！



いま、この瞬間にも、脳にはたくさんの情報（見た・聞いた・さわった　などなど）がはいっています。それを全部おぼえていたら、脳はパンクしてしまいます。ですから、じつは、だれの脳でも、わすれっぽくできているのです！

このしくみを
うまく使おう！！

三日間は
がんばってみよう！

めんどうくさい…

「めんどうくさい…」を、
脳はわすれ（てくれ）る！！

いい習慣ができる！

いつものパターン…

たのしい！

でも…
「たのしい！」を、
脳はわすれてしまう…

三日坊主のできあがり…

お家の方へ

●目の健康について●

【VDT（ﾋﾞｼﾞｭｱﾙ ﾃﾞｨｽﾌﾟﾚｲ ﾀｰﾐﾅﾙ）症候群】が増えています。ITの発達に伴い、仕事でも趣味でも子ども達の勉強でも、ﾊﾟｿｺﾝ・ﾀﾌﾞﾚｯﾄ・ｽﾏｰﾄﾌｫﾝ・ｹﾞｰﾑなどの画面を長時間見続ける生活に変化しました。VDT 症候群は、眼精疲労だけでなくﾄﾞﾗｲｱｲや強度近視などの目の症状だけにとどまらず、イライラや不安感など精神的な健康にも影響があります。これからは、大人も子どもも、目を休ませる時間をかなり意識して作らねば、目の健康をまもれませんね。

●よい習慣は一生のお宝です●

歯みがきも手洗いもうがいも、意識せずとも自然に＆上手にできるようになれば、それだけで人生の健康度合いが高まります。生活に新しいよい習慣をつけようとすると、お家の方からの声かけなどの助けが必要になると思います。早起きや自学、運動習慣など、つけて欲しい習慣はたくさんあります。よい習慣を子どものうちに身につけられると、きっとお家の方に感謝するときがくるでしょう。