

すくすくきざきっこ

れいわ ねん がっこう
令和7年6月号



ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読みましょう。

きざきしょうがっこう ほけんしつ
木崎小学校 保健室

6月4日～10日は、^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間です。

^{きざきしょうがっこう}木崎小学校でも、6月は「^{は くち だいさくせん}歯と口のキラキラ大作戦」を実施します。^{は くち けんこう}歯と口の健康について ^{かんが}考えてみましょう！！

^{うん どう}8020運動ってなに？

「8020運動」は「^{80さい}80歳になっても自分の^は歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、^は食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなると口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



^{かる ちから}軽い力で
えんぴつ持ち



^{こきざみに}こきざみに
^{うご}動かす



^は歯ブラシの毛先を
^は歯の面にあてる



^{かがみ}鏡を見ながらみがいて、
^{のこ}みがき残しをチェックする

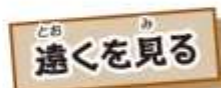
6月10日は、こども目の日です。



子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

お知らせ

さいたま PUSH から、親子で参加できる救命講習会の案内が来ていますので、ご紹介します。

日 時： 令和7年7月27日(日)

場 所： さいたま市立中央図書館(浦和 PARCO8階)

参加費： 無料

興味のある方は QR コードから申し込み内容をご確認ください。

さいたま市内では、PUSH コース(親子で学ぶ救命講習)を、公民館で開催することがあります。募集要項は、各公民館からのお知らせをご覧ください。

