

ほけんだより



福山市立駅家西小学校
保健室
2026年(令和8年)
NO.4

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って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
動かす



は 歯
ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

あじさいの花がきれいに咲く、雨の季節になりました。
新学期からの緊張が少しずつほぐれ、疲れが出やすい時期です。また、気温や湿度の変化が大きく、体調を崩す子も増えてきます。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、元気に梅雨を乗り切りましょう。
6月4日からは「歯と口の健康週間」です。一生使う大切な歯を守るために、毎日のていねいな歯みがきを心がけましょう。

だ液のすごい4つの力

だ液のスーパーパワー

守ろう 歯と口の健康

<p>◆ 消化を助ける だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ</p>	<p>◆ むし歯予防 食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ</p>	<p>◆ 清潔にする 食べかすや汚れを洗い流すよ</p>	<p>◆ 細菌から守る 口に入った細菌が増えるのを防ぐよ</p>
--	---	----------------------------------	--------------------------------------

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

- トレーニング① かみかみトレーニング
- トレーニング② うるおいチャージトレーニング
- トレーニング③ 鼻すいすいトレーニング



1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲む



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。
歯と口の健康を守ろう

大切な目を守ろう

外に出て日光を浴びる



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。

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。

遠くを見る



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。

疲れたら休む



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。

明るい環境で見る



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。