

# ほけんだより 6月

**【相談日の予定】**  
 ふれあい相談日 : 6月16日(火) 8:15~16:45  
 スクールカウンセラー相談日 : 6月12日(金) 13:00~16:00  
 スクールソーシャルワーカー相談日 : 6月16日(火) 13:00~17:00  
 ☆相談の希望があるときは、担任の先生・保健室長濱先生に教えてください。

令和8年6月1日  
 呉市立原小学校  
 No. 4 保健室



なふだ  
**名札**を必ず  
 つけてきましょう!

## がつみっか すい しかけんしん 6月3日(水) 13:00~ 歯科検診

急に暑くなるこの時期は、熱中症になりやすいです。  
 しっかり水分補給ができるよう、水分を多めに持ってきましょう!  
 また、日差しを避けるため、登下校や外で遊ぶときは、帽子をかぶりましょう!



むし歯になっていないかな?

**むし歯って?**  
 歯の表面が少し溶けたむし歯から、歯の根っこまで溶けた重症のむし歯まであります

歯並び・かみ合わせの異常はないかな?

歯周病になっていないかな?

**歯周病って?**  
 歯ぐきの炎症です。放っておくと歯を支えている骨まで溶けてしまいます

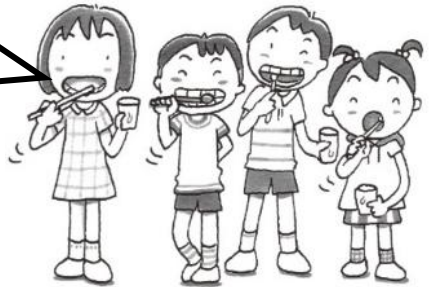
あごの関節に異常はないかな?

歯みがきでじょうずに歯垢が取れているかな?

### むし歯菌と競争だ!

Panel 1: おれはむし歯菌! 大好物の糖はどこかな? (I'm a cavity bacterium! Where's my favorite sugar?)  
 Panel 2: おつ あった! いただきま〜... (Got it! Thank you...)  
 Panel 3: ああっ やめろ〜! (Aah! Stop!)  
 Panel 4: おれのごはんがない... 腹ペコすぎてむし歯なんか作れないや (I don't have any food... I'm so hungry I can't even make cavities.)

歯科検診の日、歯医者さんに口の中を診ていただきます。  
 必ず「歯ブラシセット」を持ってきて  
 給食の後、歯みがきをしてね!  
 「名札」も必ずつけてきましょう!



**ポイント**  
 食べたら歯みがき。  
 むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

# 「見えにくい」まましているとどうなる？

## がくよく「学力」に影響するかも…

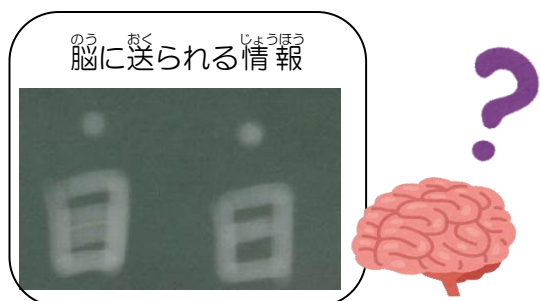
脳から出る神経のうち、3分の1が「目」と関係する神経です。そのため、目から入る情報は生活する上でとても大切なものです。

黒板に書かれた文字がぼやけて見えていたり、授業がわからなかったり、ノートを書くことに時間がかかったり、文字が覚えられなかったりするかもしれません。

視力検査の結果「B」「C」「D」だった人、物や文字がぼやけて見えている人は、眼科で検査を受けて、お医者さんに相談してみましょう。

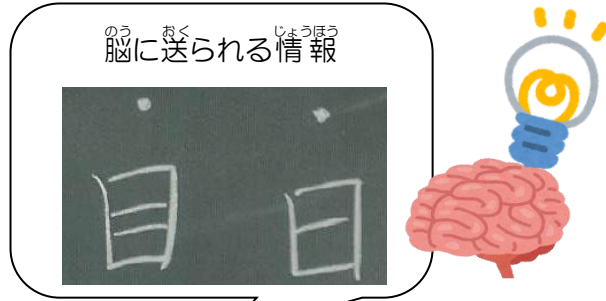
自分の視力にあった眼鏡をかけることで、ぼやけて見えていたものがはっきり見えて授業に集中できるかもしれませんよ。

### 黒板の文字がぼやけて見えると…



文字がぼやけてよくわからないな。これじゃあ覚えられないよ。

### 黒板の文字がはっきり見えると…



黒板の文字もはっきり見える！はっきり見ると覚えやすいな。

### 保護者の方へ

お子様のこんな様子ありませんか？

- 黒板の文字が見えにくいと言う
- 物に近づいて見る
- 遠くを見るときに目を細める



子どもは「見えにくい状態が当たり前」になってしまっていて、自分から視力の低下を訴えてこない可能性があります。視力検査で受診の勧めをもらった場合や、上のチェック項目に当てはまった場合は、一度病院受診をすることを勧めます。

近年は、ゲーム機器やスマートフォンなどの普及で、子どもの近視が増え、問題になっています。この機会に、ご家庭での使い方について話してみてもいいでしょうか？



## 近視にならないための新常識 たくさん外で過ごそう

平均  
1日2時間

木陰やベランダ  
でもOK



近視になりたくない人はもちろん、すでに近視の人も悪化防止に

なるといわれています。

走り回らなくてもOK。

外で過ごすことがポイントです。

### 近くなっていませんか？ 目とモノの距離

近視にならないようにモノを見るときは、30cmは離すこと。「知ってるよ」という人も、気づかないうちに近くなっていませんか？



#### 近くなりがちなのはこんなとき

- スマホなど小さな画面を見るとき
- ゲームや動画に熱中しているとき
- 姿勢が悪くなっているとき  
(寝転がって見るのもNG！)
- メガネの度が合っていないとき

知っている、自分で気づくことができるかも。休憩を挟んで距離をリセット

しましょう。  
近視は成長期の間は進むと言われ、進んだ近視は自然に治ることはありません。成長期こそ、近視にならない生活を！