

# ほけんだより

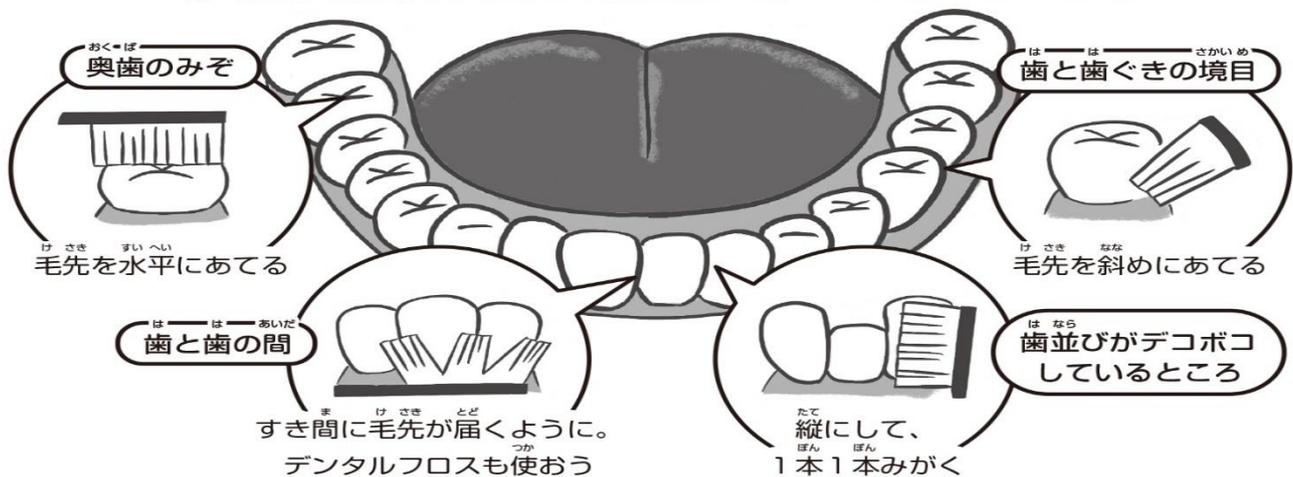
令和5年6月  
高岡市立野村小学校  
保健室

6月といえば、梅雨の季節です。この時期は、気温や湿度も高くなり、じめじめした日が続きます。また、朝晩は涼しくても昼間は暑くなったり、雨の日は少し寒く感じたりします。気温の変化に対応できるように衣服で調節したり、汗をきちんと拭いたりして、体調の管理をしましょう。



がつ ほけんもくひょう は たいせつ  
6月の保健目標：歯を大切にしよう

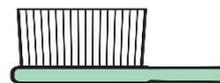
## みがき残しやすい場所とみがき方



## 歯ブラシの選び方について

学齢期の子供が使う歯ブラシは、一般的に以下のようなものが適しているとされています。

- ◎柄がまっすぐで単純な形
- ◎植毛部分の面積が小さめ
- ◎毛先が平らで揃っている
- ◎ブラシの材質はナイロン毛
- ◎ブラシの硬さは「ふつう」



お子さんが使いやすく、違和感がないことも重要なポイントです。みがきやすい歯ブラシを使うことで、毎食後の丁寧な歯みがき、そして歯・口のケアの習慣化にもつながります。

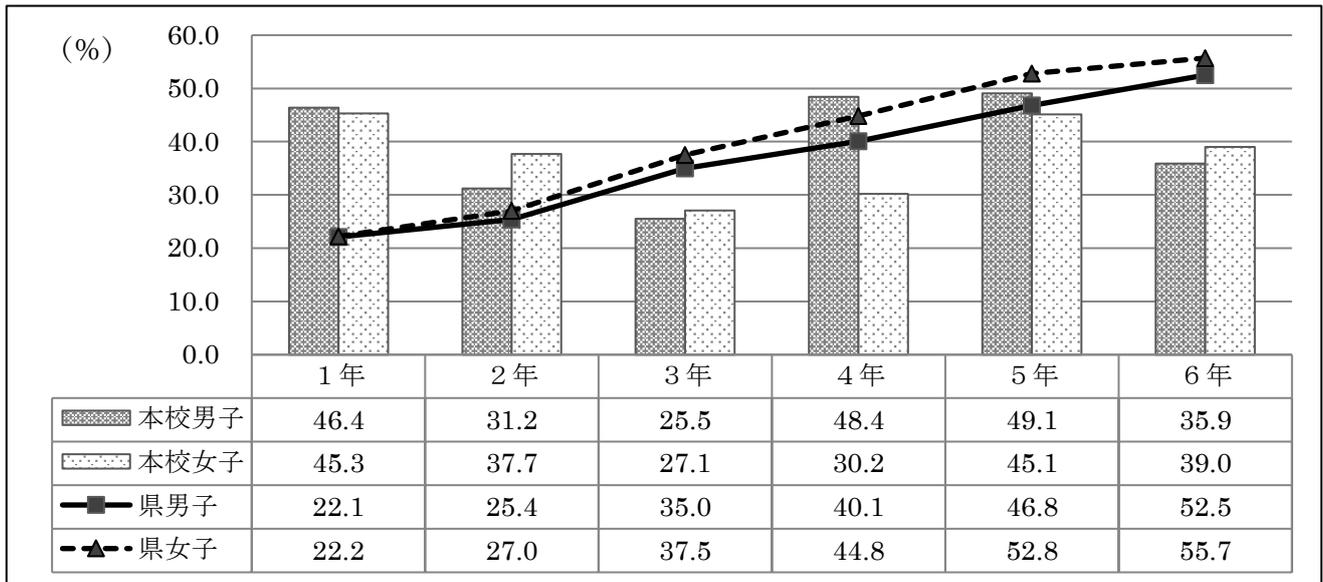
乳歯と永久歯が混じっている口の中は、大きめの歯ブラシよりも小さめの歯ブラシの方がすみずみまでみがくことができます。

また、小学校低学年は、まだまだ一人でみがくことは難しく、みがき残しがみられます。ときどき、みがき終わった後の点検や仕上げみがきをお願いします。

# 野村っ子の視力について

○視力（裸眼視力 1.0 未満の児童の割合）

※県平均は令和 4 年度の数值



視力 1.0 未満の人には、視力相談カードを配付しています。低学年では、「遠視」や「調節緊張症」と診断される児童が多くみられました。早めに受診・相談されることで視力低下を防ぐことができます。

飲み残しは  
ペットボトルの  
細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ... ふう～

のこ ぶん あした の  
残った分は明日飲もう

ペットボトルの  
水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には、1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入っで増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



水筒の点検をお願いします



水筒のお茶、足りていますか？

朝から気温が高い日は、「午前中のうちにお茶がなくなった。」という声を聞きます。暑くなりそうな日や体育がある日は、大きめの水筒を用意してもらおうと安心です。

水筒の底やパッキンは清潔ですか？

これからの季節、雑菌が繁殖しやすい時期です。食器用洗剤を使って、しっかり水筒の底を洗い、しっかり乾燥させてください。また、ゴムパッキン部分はカビが発生しやすいので、漂白剤で浸け置きして清潔にしてください。