

# ほけんだよい

令和8年 6月 3日  
清瀬市立清瀬第七小学校  
校長 吉田 有子  
養護教諭



雨が降ると少し気温が下がりますが、晴れた日は真夏のように気温が上がるようになりました。熱中症症状で来室する人も増えていきます。体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいので、いつも以上に体調を整えるようにしましょう。



## 8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を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、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。

からだ 体を暑さに慣らそう



ポイントは、涼しい服装、適度な運動、水分補給、ゆっくりお風呂に入りぐっすりねむること

かつ ほけんもくひょう  
6月の保健目標

は けんこう かんが  
歯の健康について考えよう

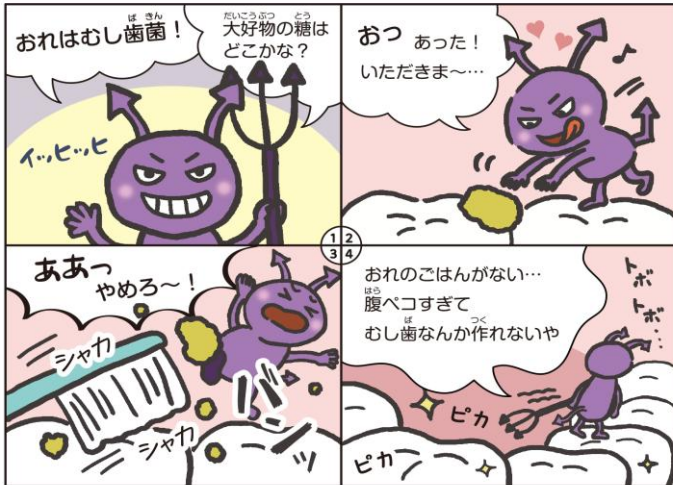
6月4日~10日は  
歯と口の健康週間



6月は歯や口について考えたり、学習したりする時間が多くあります。自分の歯を健康に保つために、何をしたらよいか学習したことを思い出して自分でやってみましょう。

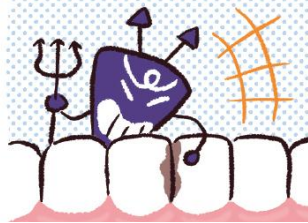
ていねいに  
歯をみがこう

むし歯菌と競争だ!



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

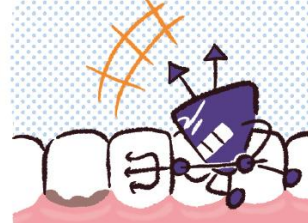
歯と歯のあいだ



歯と歯のすきま



歯と歯ぐきのあいだ



歯のみぞ



保護者の皆様へ

- ・七小では、水疱瘡、マイコプラズマ肺炎、コロナウイルスの罹患報告があります。
- ・暑さが厳しくなってきました。熱中症予防のため、水筒や帽子の準備をお願いします。また、早めの就寝を心がけてください。



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。