

ほけんだより

NO. 6

令和6年7月19日
府中町立府中東小学校
保健室（吉崎）

あした 明日からいよいよ夏休みがスタートします。長い休み、心も体も

健康で楽しくすごすために、このほけんだよりではメディアと歯みがきについてお話しします。



メディアから離れてみよう

スマートフォンやパソコン、テレビなどのメディア（デジタル機器）を夜遅くまで使っていると、眠りをうながす「メラトニン」というホルモンが出にくくなって眠りづらくなり、睡眠不足から体調不良になりやすくなります。

メディアから意識的に距離をおいてみましょう。



睡眠の質が

よくなる

目や脳のつかれが

とれる

SNSによる

ストレスが減る

べつ 別のことに

時間を使える



歯を大切にすること

7月11日（木）、17日（水）に歯の健康について、授業を行いました。2年生は「歯の王さま」について、4年生は「ブラッシング」についてです。



はえてきたばかりの歯は、段差があるため、歯ブラシが届きにくいです。どうしたらよいでしょう。

歯ブラシの「つま先」や「かかと」などを上手に使って、歯に当たるように工夫します。



つま先



わき



かかと



鏡を見ながら、一本一本ていねいにみがきます。

歯ブラシはえんぴつのように持ちます。力を入れすぎず、細かく動かすのがコツです。

夏休みには「歯みがきカレンダー」があります。7月22日から8月24日までの期間、歯みがきができたら色をぬりましょう。また、お家の人にみがき残しがないかチェックしてもらったり、しあげみがきをしてもらったりできるとよいですね。保護者の方もご協力よろしくお願いいたします。