



令和 4 年 5 月 31 日(火)
横浜市立上郷小学校

1 学期が折り返しとなり、がんばって準備と練習をしていた運動会を終えて、児童が少し落ち着いて過ごしている様子が見られます。雨の日も多くなってきています。例年、6月は天気の変化によって気温差が大きくなる時期ですので、その日にあわせて服装に気を付け、体調を崩さないための工夫を心がけるよう、ご家庭でもご指導をお願いします。

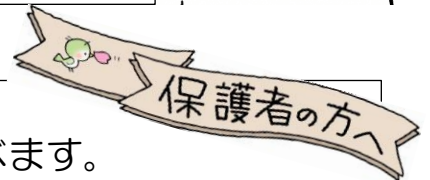


6月の予定



月	火	水	木	金
		1	2 開港記念日	3
6	7	8	9 歯科検診 4・5・6年生	10
13	14	15	16 歯科検診 1・2・3年生・個別級	17

お家の人と一緒に健康診断の準備をしましょう！



【**歯科検診**】 歯や口の中、顎の状態に異常がないか調べます。
◎当日の朝は、必ず歯みがきをしてから登校するようにしてください。

学校病治療券援助制度について

要保護または準要保護と認定されたご家庭の児童に関して、以下の対象疾病に限り、学校病治療券を発券することができます。ご希望の方は、宮崎までお申し出ください。

※小児医療助成制度との併用はできません。ご留意ください。

- 援助の対象疾病
- ・トラコーマ及び結膜炎（アレルギー性により発症した場合は対象外）
 - ・白癬、疥癬及び膿痂疹
 - ・中耳炎（急性、慢性、滲出性を問わず対象）
 - ・ちくのう症（慢性副鼻腔炎）及びアデノイド
 - ・う歯（保険診療の対象となる治療、調剤処方が対象）
- ※歯周治療等のう歯に関係のない処置については対象外です。
- ・寄生虫（虫卵保有を含む）

よくかんで食べるとよいことがいっぱい！

【6月の保健目標】
歯を大切にしよう！


みなさんは、「よくかんで食べなさい！」と言われたことがありますか？ 給食の様子を見ていても、たくさんのごはんやおかずをかきこんでいる児童をよく見かけます。急いで食べると、うまくのみこめなかつたりしてのどがつまりきけんです。よくかんで食べることで体によいことがたくさんあります。ごはんを食べるときは、落ち着いてゆっくり味わいながら食べましょう。



脳のはたらきが
活発になる



あごの骨や
筋肉が
じょうぶになる



だ液が
たくさん出て、
むし歯を予防する



すぐに
満腹になり、
食べすぎを防ぐ



消化をよくし、
胃腸のはたらきを
たすける



“ぽかんと”お口が開いていませんか？！

マスクを着けて過ごす生活が長引き、日本の子どもの約3人に1人が口呼吸になっているといわれています。口呼吸の原因は、鼻づまりや口まわりの筋肉や歯ならびの状態が関わっています。日常的に口呼吸をしていると空気が直接体内に取り込まれるので、細菌やウイルスに感染するリスクが高まります。また、口の中が常に乾燥してだ液が少なくなってしまうと、むし歯や歯肉炎になりやすくなります。その上、顔の筋肉が弱くなって表情がぼんやりとすることや、歯ならびがわるくなることがあります。口呼吸を鼻呼吸になおすことでよりよい成長につながります。気になる人は、病院でみてもらったり、口のトレーニングをして鼻呼吸を意識しましょう。

◎「あいうべたいそう」やってみましょう！◎



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす