

# ほけんだより 6月

令和4年6月10日  
京都市立下京雅小学校  
校長 神内 貴司  
養護教諭 中尾 早織

## スクールカウンセラー細川より

今年度も引き続き、細川が毎週水曜日に来校しています。



相談を受けるだけでなく、教室を回り、授業中に子どもたちの成長に感心したり、休み時間に真剣に遊ぶ姿や交友関係の広がりや安心したりしながら、保護者の皆様にかわって、学校での子どもの様子を見守っています。

カウンセリングというと「悩み相談」というイメージがあるかもしれませんが、スクール・カウンセリングは、「子どもたちが学校で、自分らしくいきいきと過ごせるように、子どもたちの困りごとや不安を一緒に考える」ことだと思っています。

ご家庭でも、何か気になることがありましたら、ぜひお知らせください。ちょっとした気づきに、子どもを理解し成長を支えるヒントがみついています。お気軽にご相談ください。

○相談できる日時：毎週水曜日 9時～17時

○申し込み方法：担任、養護教諭等を通してお申込みください。

相談内容については、プライバシーを十分配慮いたしますので、ご安心ください。

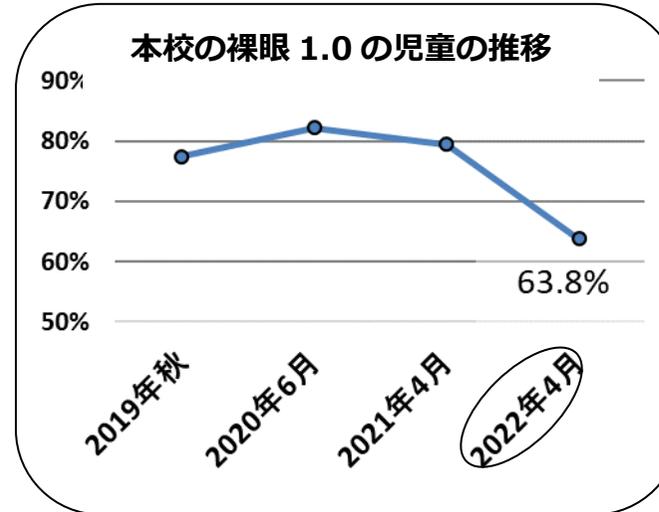


## 子どもの視力



ここ数年は裸眼で 1.0 の児童は、ほぼ横ばいでしたが、今年度は 1.0 の児童が減っており、1.0 未満の児童が増えたという結果でした。

近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われています。近年になって近視が増えているのは、環境による影響が大きいと考えられています。

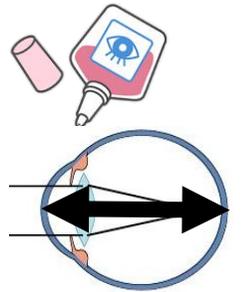


### Q. 近視は治る？

目の使いすぎなどによる一時的な近視状態は、目薬などで治療できる可能性があります。しかし、近視による視力低下は主に、目の奥行き（眼軸長）が伸びすぎることによって起こります。一度伸びすぎてしまった眼軸長を元に戻すことは出来ないとされています。

【慶應義塾大学医学部 眼科学教室 HP 参考】

学習や遊びに欠かせなくなったデジタル機器ですが、使い方や時間など、うまく付き合っていく方法を模索していく必要があります。



### 学校医 眼科 新井先生より 眼科検診をしていただいて



#### ★前髪が目にかからないように！

目も成長途中であり、左右の目がそれぞれよく働き、成長することができるように、前髪が目にかからないことが大切です。場合によっては、首振りの癖や近視のきっかけになることもあります。

#### ★遠視について

子どもは調節力が強く、遠視用眼鏡をかけなくてもよく見えることがありますが、治療のための眼鏡であるため、勝手に眼鏡を外さずに定期的に眼科医を受診するようにしてください。

# 6月 すこやか

令和4年6月10日  
ほけんの日  
4・5・6年生

6月の保健目標

歯を大切にしよう



歯科検診の結果、口の中はどうか？（5-2は来週にあります。）

むし歯だけではなく、歯によごれ（歯垢）がたくさんついていたり、歯医者さんへ行ってください」というおたよりをわたしています。おうちの人に相談して歯医者さんでみてもらいましょう。



## 歯歯歯クイズ



Q1

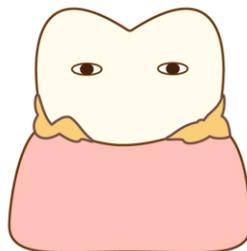
歯は鉄よりも固い。○か×か？



Q2

歯のよごれ（歯垢）について正しいのはどれ？

- ① 細菌のかたまり
- ② 食べかす
- ③ うがいで落ちる



Q3

乳歯は、いつから作られる？

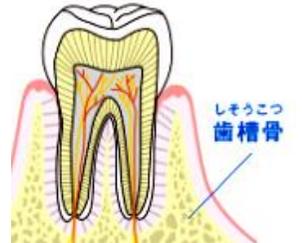
- ① おなかの中にいると
- ② 生まれてすぐ
- ③ 6才になったら



Q4

歯は骨にうまっている

○か×か？



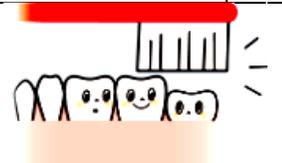
Q5

6才頃にはえる第一大臼歯は、「歯の王様」と言われています。その理由は何でしょうか。

- ① かんむりの形をしているから
- ② かむ力が一番強いから
- ③ 一番大きな歯だから



Q1	歯の表面のエナメル質は、体の中で一番固いです。	○
Q2	表面を指でさわってネバネバしたものが歯垢です。	①
Q3	おなかの中にいるときから少しずつ作られます。	①
Q4	歯ぐきの中に、骨があっとうまっています。	○
Q5	一番大きく、かむ力も強い歯ですが、でこぼこしていたり、はえ始めは、背が低かったりするので、むし歯になりやすいです。	② ③

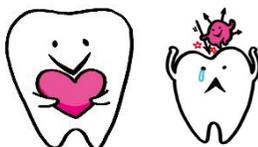


# 6月 すこやか

令和4年6月10日  
ほけんの日  
1・2・3年生

6月のほけんもくひょう

歯を大切にしよう

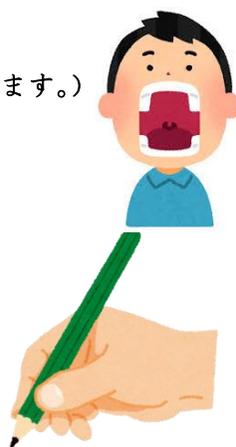


歯科けんしん が終わりました。(1年生は来週にあります。)

みなさんの、口の中はどうでしたか？



はははクイズ



## Q1

こどもの歯(乳歯)は、いつから作られる？

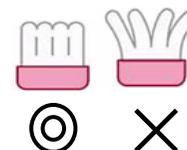
- ①おなかの中にいるとき
- ②生まれてすぐ
- ③6才になったら



## Q2

歯ブラシは、どのくらい使ったら、新しくしますか？

- ①1年間
- ②1か月



## Q3

6才ごろになると、はえてくる歯は、「歯の王様」と言われています。その理由は何でしょう。

- ①かんむりの形をしているから。
- ②かむ力が一番強いから。
- ③一番大きな歯だから。



Q1	おなかの中 <small>なか</small> にいるときから少しずつ作 <small>つく</small> られます。	①
Q2	使い方 <small>つかかた</small> によっても変わ <small>か</small> りますが、1か月たつと、歯ブラシの毛がひらいてくること <small>おお</small> が多いので、かくにんしましょう。	②
Q3	一番大 <small>いちばんおお</small> きく、かむ力 <small>ちから</small> も強い歯 <small>つよ</small> ですが、でこぼこして <small>は</small> いたり、はえ始め <small>はじ</small> めは、せが低 <small>ひく</small> かったりするので、おし歯 <small>おし</small> になりやすいです。	② ③

