

すこやか 6月

2025年6月

町田市立小川小学校 校長

養護教諭

大切な目を守ろう

子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作しましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



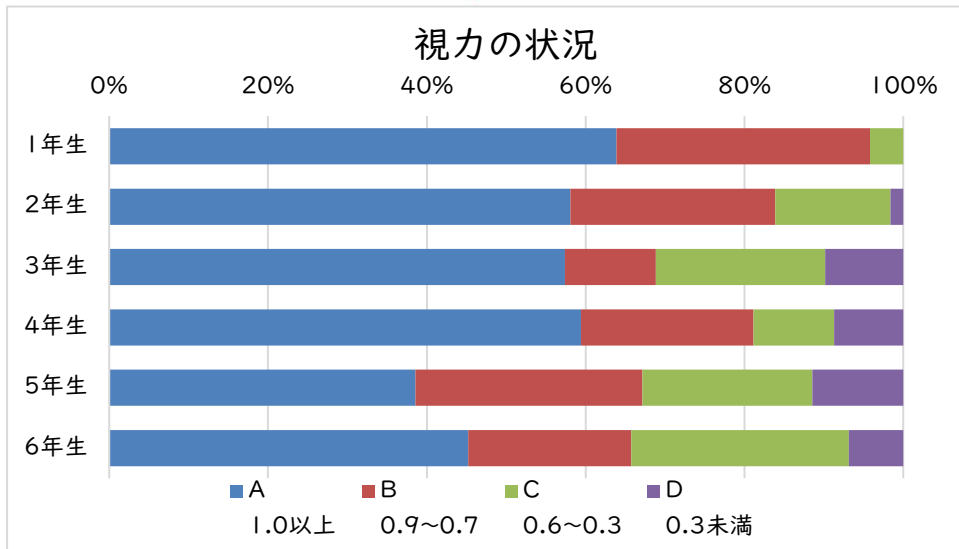
目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

視力の状況



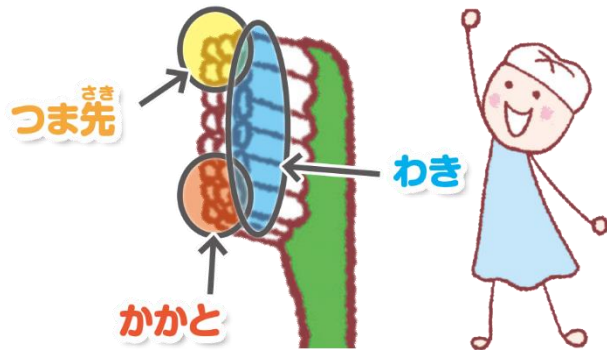
じつは、毎日みがいている人でも、初期むし歯になったり、歯肉炎になったりする人がいます。それは、みがいているつもりでも、みがけていないところがあるからなんです。

今回は、みがき残しが多い「歯と歯のすき間のみがき方」について確認してみましょう。

歯ブラシの持ち方と、部分ごとの呼び方

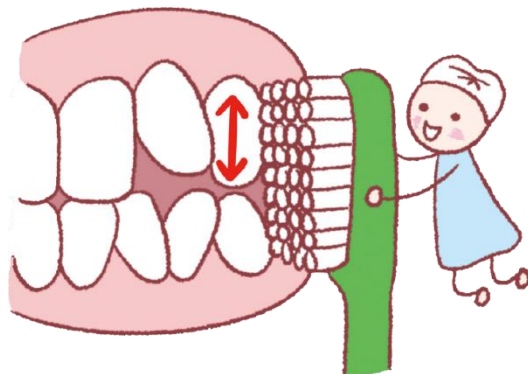


歯ブラシは、えんぴつを持つときと同じ持ち方で、やさしく持とう！



歯ブラシの毛には場所ごとに呼び方があるよ！

歯と歯のすき間のみがき方



歯と歯のすき間は、歯ブラシの「わき」を使って、たてにみがくといいよ！

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、かたい食べ物が食べられないほど、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すぎは禁物。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。