

ほけんだより



令和8年6月4日
十日町市立田沢小学校
保健室

睡眠チェックチャレンジウィークがはじまります

今年度も、中里なかよし保育園、田沢小、中里中の3校園合同で睡眠チェックを行います。期間は、6月22日(月)から6月28日(日)の1週間です。取組の内容は、メインのしっかりと睡眠時間を確保することに加え、朝ごはんの内容やメディアの使用時間について目標を立てて、毎日チェックを行います。

H&Sで配信した「睡眠チェックチャレンジウィークについて」をご覧ください、お子さんと確認しながら一緒に取り組んでいただけたらと思います。



令和8年度 睡眠チェックチャレンジウィークの予定日

- 【1回目】 6月22日(月)～6月28日(日)
【2回目】 11月9日(月)～11月15日(日)



歯と口の健康週間



6月4日(木)～6月10日(水)は、【歯と口の健康週間】です。歯や口の中の健康を保つために、歯みがきや食べ物を意識してみましょう。今回は、【歯に良いおやつのポイント】を紹介します。

① 砂糖が少ない、入っていないおやつ

砂糖を多く含んでいるお菓子は、歯の表面に残りやすく、虫歯の原因のプラーク(歯垢)を作りやすくなります。

例：無糖ヨーグルト、ナッツ類、チーズ、ドライフルーツなど

② しっかり噛めるおやつ

噛むことで唾液が出ます。唾液は、口の中の清潔にし、食べかすを洗い流してくれます。また、よく噛むことで顎の発達につながり、歯並びを整えてくれます。

例：するめ、煎り大豆、リンゴなど

③ カルシウムが入っているおやつ

カルシウムは、歯のエナメル質を強くし、虫歯になるリスクを軽減してくれます。

例：チーズ、小魚、ヨーグルトなど

④ 飲み物

飲み物もジュースや炭酸飲料ではなく、お茶や水などが歯に良いとされています。

虫歯になりにくいおやつ



エネルギーになりやすく、自然の甘みがある、添加物が少ない

虫歯になりやすいおやつ



糖分が多い、歯にくっつきやすい、口の中に食べ物が入っている時間が長い