

ほけんだより



江戸川区立大杉第二小学校

令和8年6月1日(月)

寒暖差の多い日もありましたが、少しずつ暑さが増してきました。

熱中症と言えば、真夏に起こるものと思われがちですが、実はこれからの梅雨時も注意が必要です。そのポイントは「梅雨の晴れ間」。雨がやみ太陽が顔をのぞかせると、急激に気温が上がります。また湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことから熱中症が起こりやすくなります。

毎日の生活リズムを整え、体力を維持することはもちろんですが、風通しのよい衣服にする等、引き続き健康管理をお願いします。



ていきけんこうしんだん よてい 定期健康診断の予定

日にち	検診項目	対象学年	時間
3日(水)	歯科検診	4・5・6年	8時45分～
10日(水)	朝の歯みがきを お願いします	1・2・3年	
		前回欠席児童	
23(火)～ 26日(金)	色覚検査	1年・4年生の希望児童のみ (放課後実施) ◆6/5(金)に申込書を配布します。 希望する場合にのみ、ご提出をお願いします。	

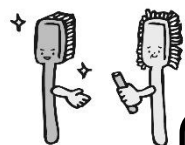
せんしゅう かぶつせんこう はじ
先週からフッ化物洗口 始めています

★歯みがき: 週2日実施

★フッ化物洗口(希望児童のみ): 先週から開始 週1日実施

お子様の歯ブラシの毛先は広がっていませんか。毛先の広がった歯ブラシでは、うまく歯垢を落としきることができません。定期的に交換をお願いします。

ひろかったら「取りかえ」のサインです

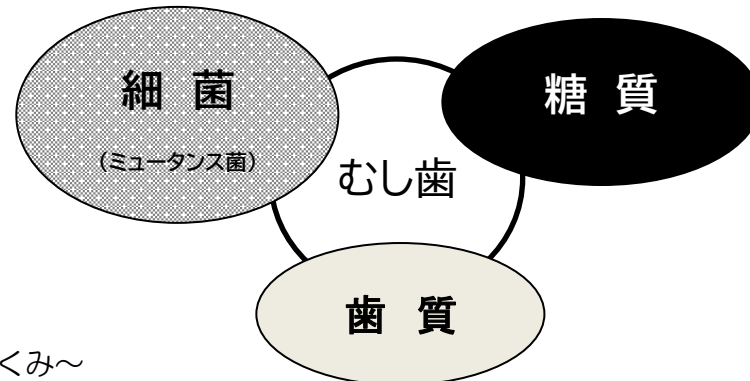
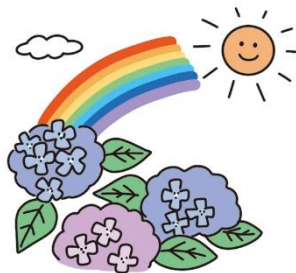


毎週必要です。週始めには持たせてください



は くち けんこうしゅうかん
6/4～6/10 は、歯と口の健康習慣

「みかいている」から「みがけている」へ



～むし歯のしくみ～

お口の中の原因菌(ミュータンス菌)が糖質(ショ糖)を取り込み、歯垢(プラーク)を形成します。歯垢(プラーク)の中で原因菌(ミュータンス菌)がさらに増殖し、糖質(ショ糖)から酸を作ります。酸によって歯質からカルシウムやリンが溶け出します(脱灰)。むし歯が進行すると歯に穴が開き、もう元には戻らなくなります。

～インターネットより一部抜粋～

は けさき つか わ
○歯ブラシの毛先を使い分けよう!



歯ブラシは面だけではなく、毛先を使い分けると、よくみがけます。特に、みがき残しの多い歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目や、奥歯の深いみぞの部分などにも意識をして毛先をあてるようにしましょう。

ストップ・ザ・歯肉炎 しっかり予防 しっかりケア



歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。初めから出血するわけではなく、静かに進行していきます。歯みがきの際の刺激により、歯肉から出血している時に気付くこともあります。歯と歯肉の間のすき間に歯垢がたまるのが主な原因です。

歯肉炎が悪化すると、歯槽骨(葉を支えている骨)が溶け、歯が抜けてしまう歯周炎になることから、歯と同じように歯ぐきの状態もとても大切です。

