

# ほけんだより 6月

令和 6 年 5 月 31 日  
江戸川区立第三松江小学校  
校長 小松 広宣  
養護教諭 塚田・橘

もう少しで梅雨の時期に入りますね。この時期は、天候や気温の変化が激しく、体調を崩しやすい時期です。心と体の健康のために、改めて今の生活習慣を見直し、食事・運動・休養(睡眠)を大切に毎日を過ごしていきましょう。

～6月の保健目標～



は たいせつ  
歯を大切にしましょう



6月4日～10日は「歯の健康週間」です。普段のはみがきの習慣を見直してみましょう。むし歯の原因となる「ミュータンス菌」は寝ている間に増えやすいので、寝る前の歯みがきは特に大切です。丁寧に細かくみがきましょう！



きれいに、大切に…

## 歯と口は“からだの入り口”

食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防…。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなきゃいけないの？」というそぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか？

歯や口は、私たちが食べものをとるための、言わば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするものになる栄養がとれなくなってしまうのです。



『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきはめんどろ』…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだと心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばってほしいと思います。

## しかよてい 歯科の予定

### しかけんしん 歯科健診(全学年)

- ★2・4・6年生：6月11日(火)
- ★1・3・5年生・すみれ：6月12日(水)

朝のはみがきをわすれずにしましょう！  
6年生は、むし歯のない人や、はみがきをしっかりしている人の中から「よい歯の児童」を選びます。選ばれた人には、表彰があります。

### しかしどう 歯科指導(3年生)

6月25日(火)

2名の歯科医さんから、歯とはみがきについてのお話を聞きます。



## 食中毒予防「つけない」ためには？

梅雨どき、とくに注意したい食中毒。予防するためには、原因になる菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つを実行することが大切です。なかでも、予防の第一歩としてしっかりやっておきたいのが「つけない」。これには『つけたままにしない』、つまり洗っておすことも含まれています。では、何を洗えばよいのでしょうか？ 確認しておきましょう。

つけない  
ふやさない  
やっつける

### 手を洗う

石けんをつけ、手首や指と指の間の間、指と指の間なども忘れずに。



### 食材を洗う

「後で焼いたりゆでたりするから大丈夫」はNGです！



### 器具・食器を洗う

なべ、フライパン、お皿、おし…すべて念入りに。



## 梅雨時も健康で過ごすために

### 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

### 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体温の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

### 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。



## ～おうちの方へ～

○6月4日（火）13：20～ 5年生を対象に脊柱側弯検診があります。

定期健康診断は6月で終了します。治療や相談、経過観察が必要なお子さんには、「お知らせ」をお渡ししています。内科・眼科・耳鼻科健診を受けていない、または、「お知らせ」を受けとった後、医療機関を受診していない場合は、水泳指導に参加できません。早めの受診をお願いします。

○1学期も半ばに入り、日によって寒暖差も激しく、疲れも溜まってくる時期かと思えます。体調管理には、生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん）を整えることが非常に重要です。規則正しい生活習慣を日々積み上げていけるよう、ぜひご家庭でもお子さんと話し合ってみてください。また、朝の時点で体調が優れない場合は、無理せず休養することも大切です。お子さんが元気に学校生活を送ることができるよう、ご家庭と協力し、保健室からもサポートしていきます。

○6月から月に1回、給食後に歯みがきを実施します。毎月江戸川区から配布されている歯ブラシを使用し、学校で磨いた後、家庭に持ち帰ります。

- ・歯みがき実施日は学級によって異なります（歯ブラシの持ち帰り日も異なります）。
- ・家庭からコップを持参しても良いです。
- ・歯磨き粉の使用はしません。

毎月の歯ブラシの配付や給食後の歯みがきは、歯みがき習慣を身に付け、むし歯罹患率を下げるための江戸川区の取り組みです。学校での歯みがきを、歯みがき習慣作りのきっかけとし、家庭での取り組みを通して歯みがき習慣の定着につなげてください。

