

ほけんだより

令和6年5月29日
江戸川区立船堀第二小学校
校長 則岡 小織
養護教諭 梶山 弥恵

もうすぐ運動会ですね。保健室から見てみると、船二のみんなで運動会を成功させようと努力している様子が伝わってきます。先週までは動きを合わせるだけで精一杯だったのに、今週は声がそろって、心も一つになってきたように感じます。がんばった練習の成果を本番ではっきりできるように、体調を整えて、病気やけがを防ぎましょう。

「すい眠」と「朝ごはん」と「休養」が大切です。特に、朝ごはんをおいしくたくさん食べてくると、元気に活動できますし、熱中症の予防にもなります。万全の体調で、全力を出し切れるようにしましょう。

スポーツ傷害をふせぐ！ 3つの「しっかり」

①しっかり睡眠をとる



②しっかり食事をとる



③しっかりほぐす



今月の歯と口の健康の話 <歯ぐき>

5月16日に歯科検診を行いました。歯ぐきに炎症がある人（歯肉炎）の人が多かったです。歯科校医の鈴木先生から「歯と歯ぐきの間をていねいにハミガキすると、歯肉炎を予防したり、軽い歯肉炎を治したりすることができます」と助言をいただきました。

<歯と歯ぐきの間のみがき方 O×クイズ>

↓ Oか×

① 歯と歯ぐきをみがくためには、特別な歯ブラシが必要である。	
② 歯と歯ぐきの間は、やさしい力でみがくとよい。	
③ 歯ぐきにハブラシの毛先がまっすぐ当たるようにするとしっかりみがける。	

※ 歯と歯ぐきの間を意識して、ていねいにみがく習慣を身につけましょう。

保護者の皆様へ

これからの保健行事

6月4日（火） 眼科検診・・・全員

6月7日（金） モアレ検査（背骨の検査）・・・5年生全員と他学年の該当者

★モアレ検査は背骨のゆがみの有無を検査します。対象者は、5年生と内科検診などで必要と言われた人ですが、それ以外で背骨のゆがみが気になる方も受けられます。希望する方は6日までに保健室へお知らせください。