

6月 ほけんだの

令和8年5月29日 葛西小学校 保健室 NO.3



6月の保健目標

は たいせつ 歯を大切にしよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。



歯や口の健康を守るのはチーム戦

メンバー①
歯みがき
毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

メンバー②
だ液
よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー③
歯医者さん
予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

メンバー④
免疫力
正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。

軽い力でえんぴつ持ち

こきざみに動かす

歯ブラシの毛先を歯の面にあてる

鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする

鏡で口の中をチェック

歯垢が溜まりやすいのはでこぼしたところ。歯の生え方は一人ひとり違うので、でこぼこの形も人それぞれ。つまり、念入りにみがかないといけなところも人それぞれなのです。

歯科検診の日はいねいに歯みがきをします。そのときに、鏡で自分の口の中の様子をよく観察してみましょう。自分のでこぼこポイントはどこかな？

だ液のすごい4つの力

消化を助ける
だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

むし歯予防
食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ

清潔にする
食べかすや汚れを洗い流すよ

細菌から守る
口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング①
かみかみトレーニング

1口で30回かむのが理想。まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング②
うるおいチャージトレーニング

こまめに水分補給。休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③
鼻すいすいトレーニング

呼吸は鼻呼吸に。口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。一つずつチャレンジして歯と口の健康を守りましょう。

守ろう歯と口の健康

だ液のスーパーパワー

けんこうしんだん 健康診断のようす

けんこうしんだん 健康診断を通じて、子どもたちが自分
の体や健康のことについて興味・
かんしん 関心をもってくれるとうれしいです。

がんかけんしん
眼科検診



結果は他の人とではなく、
前の自分と比べよう

けんこうしんだん 健康診断をするとついつい友だちと結
果を比べたくなってしまいがち。でも成
長のペースには個人差があります。友だ
ちとの差を気にする必要はありません。
それよりも前回の自分の結果と比べま
しょう。身長は大きくなっているか、体
重は増えているか、視力は落ちていない
かなどを確認してください。あまり大き
くなっていないなら、食事を見直したり、
今より早く寝たりする。視力が悪くなっ
ていたら、ゲームの時間を減らすなど、
生活を見直すきっかけにしましょう。

健康診断結果のお知らせおよび各検診済報告書の提出のお願い

各健康診断で所見のあった場合は「健康診断結果のお知らせ」、健康診断を受けられなかった場合は「欠席者の検診について」をお配りしています。ご確認ください水泳指導開始 6月16日(火)までに受診をお願いします。

受診されましたら、担任が保健室まで各用紙(報告書)のご提出をお願いいたします。

欠席者検診は基本的に葛西小学校校医の医院にての受診をお願いしていますが、江戸川区の取組として、耳鼻科と歯科に関してはお配りした校医医療機関一覧に記載のある医院でも可となっています。受診の際は念のため保険証と子ども医療証をお持ちください。

【令和8年度 葛西小学校校医】

- 内科校医：星田小児クリニック 星田 宏 先生 (中葛西 2-3-10 03-3680-2028)
- 眼科校医：葛西かもめ眼科 吉原 文乃 先生 (中葛西 2-9-10 03-6423-8288)
- 耳鼻科校医：敷井耳鼻咽喉科 敷井 久純 先生 (南葛西 6-15-14 03-5676-4787)
- 学校歯科医：甲田歯科医院 甲田 昭彦 先生 (中葛西 2-2-19 03-3680-2019)

6月の予定

- 6月1日(月) 側わん検診(5年生・他学年対象者)
- 4日(木) 歯科検診(4, 5, 6年生)
- 18日(金) 歯科検診(1, 2, 3年生)
- 30日(火) 日光移動教室事前検診(6年生)



覚えておこう! プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

準備運動を
する

プールサイドを
走らない

タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

