

保護者の方といっしょに読みましょう。



6月の保健目標  
歯を大切にしよう

「歯を大切に」と聞いてみなさんはどのようなことが悪い浮かびますか？  
歯みがきを丁寧に、よくかんで食べる、おかしをあまり食べないようにするなどいろいろありますね。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。  
この機会にぜひ自分の歯の健康について考えてみてください！

むし歯になりやすい人？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。  
でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。  
気づいたらあと10回噛む、  
口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



歯ブラシのお手入れができていますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！  
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

1 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。  
根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



2 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



3 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1カ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



プールに入る前にチェック！



目・耳・鼻に異常がないか  
お医者さんにみてもらう



十分に睡眠をとる



爪を切っておく



耳そうじをする

# ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかも知れません。

しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



## 6月の予定

- 6月6日(木) 歯科検診(3, 4, 6年生)
- 13日(木) 歯科検診(1, 2, 5年生)
- 21日(金) 日光移動教室前検診(6年生)



## 健康診断のようす

残りの健康診断もあと少しとなりました。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・関心をもってくれるとうれしいです。



眼科検診



耳鼻科検診

保護者の方へ

## 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お子さんには「健康診断結果のお知らせ」、健康診断を受けることができなかったお子さんには「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。水泳指導開始までに受診をお願いします。

受診されましたら、担任か保健室まで各用紙(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6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)