

ほけんだより 6月

令和6年6月5日
江戸川区立第五葛西小学校
校長 田中 雅生

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



6月4日（火）～10日（月）は「歯と口の健康週間」です。いつも以上に歯や口の中の健康について考え、見直してみる機会にしてください。「じょうずな歯みがき 7つのコツ」を紹介します。ぜひお子さんと一緒に読んで、チェックしながら歯みがきをしてみてください。



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

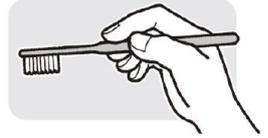
毛先がひろがっていたら替えましょう

歯みがき粉のつけ方



歯ブラシの2分の1くらいでオケー

歯ブラシの持ち方



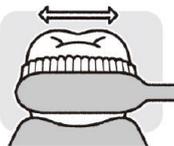
えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

歯ブラシが広がらないくらいの力がベスト

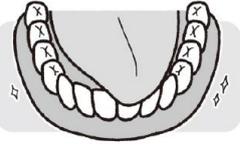
みがく時には



1本1本ていねいに

101〜20回が目安

みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

歯みがきのポイントをおさえ、歯みがきの習慣を身に付けるようにして下さい。特に寝ている間はむし菌から歯を守ってくれる「だ液」の量が少なくなり、むし菌になりやすいと言われています。寝る前の歯みがきを特に丁寧に行ってください。

また、歯みがきだけでは取り切れない汚れもあり、歯周病の原因になってしまいます。定期的（少なくとも半年に一回）に歯医者を受診して、クリーニングを行ってもらうことをお勧めします。

江戸川区から歯ブラシを月に1本配付します。各家庭でご活用ください。



6月の健康診断日程

日時	項目	学年	内容	準備
12(水)	色覚検査	1年生 (希望者)	色の見え方に異常がないか	
13(木)	歯科検診	全学年	歯や歯茎、顎、かみ合わせや歯並びに異常がないか	・朝の歯磨きをいつもより丁寧にしてくる

水泳の学習前の健康管理と健康観察について

6月10日に学校全体のプール開きが行われ、水泳の学習が始まります。保護者のみなさまには、以下のポイントなどを中心に、ご家庭でのお子さんの健康管理・健康観察をお願いします。

- ・爪は短く切ってあるか、耳掃除はしてあるか
- ・前日によく眠れたか
- ・当日の体調はどうか（発熱・頭痛・だるさなどはないか）
- ・朝ごはんはしっかり食べられたか

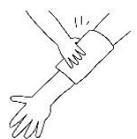
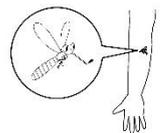


なお、水泳の学習に参加するにあたり、「かかりつけ医」からの指示など注意・配慮を要する事項（これまでにお知らせいただいた内容の変更などを含む）がありましたら、お早めに学校までご連絡ください。

虫さされに注意！

虫さされによる来室者が増えています。保健室では水道水で洗い、その後冷却をして様子を見ています。かゆいからといってかくと、悪化する場合があります、注意が必要です。

虫さされの後に高熱や頭痛、水疱ができるなどの症状が出た場合は、かかりつけ医を受診してください。



こまめに水分を取ろう！

水分は、一気にたくさんとるのではなく、こまめにとることが大切です。1回にコップ1杯程度の水分を1日に6～8回はとるようにしましょう。毎日の水分補給は、水や麦茶がおすすめです。

熱中症や脱水を防ぐためには、効果的な水分補給が大切ですが、しっかりと睡眠をとることも大切です。

ずいぶん 水分ほきゅう こまめに+すこしずつ

