

ほけんぞより

6月

令和8年5月29日
江戸川区立南葛西第二小学校
保健室

6月の保健目標 歯を大切にしよう



歯科検診の結果をお渡しています。「治療の必要がある人」「注意する場所がある人」には『結果のお知らせ』を配っています。むし歯はそのままにいても治ることはありません。できるだけ早めに歯医者を受診するようお願いいたします。

梅雨の季節です。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分がふさいでしまったりする人もいます。生活習慣を整えると、心と体が楽になることもあります。早寝早起きをして、きちんと朝ごはんを食べて登校しましょう。



この季節は 気をつけて 梅雨あるある

食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やささない・やつけるが基本です。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑くない日も要注意。



気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見やすいように明るい服装で。

ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね!

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?

おうちの方へ



学校医の先生による健康診断(内科・耳鼻科・眼科・歯科)が終了し、受診が必要な人には結果のお知らせを配布しています。

- ① 結果を確認後、受診が必要な場合は早めに受診し、治療報告書を学校までご提出ください。
- ② アレルギー性鼻炎や歯科での歯列・咬合などの指摘で、すでに定期受診をしている等ありましたら、保護者の方がその旨を治療報告書に記入して学校まで提出いただくことも可能です。

色覚検査について

江戸川区では毎年、1・4年生の希望者を対象とした色覚検査を実施しています。1・4年生以外の学年の方で希望される方は、6月5日(金)までに担任に連絡帳にてご連絡ください。結果につきましては、精密検査が必要な場合のみ、結果を通知させていただきます。