



6月の保健目標 歯を大切にしましょう

令和6年6月3日

江戸川区立南葛西第三小学校

校長 佐久間 貴広

養護教諭 田中 萌実

養護実習生 戸松 初音

# ほけんだより

保護者の皆様へ お子様と一緒に読みください。

気温が高くなり、やや汗ばむ季節となりました。運動会の練習期間や本番では、子供たちが一生懸命頑張る姿を見ることができ、とても嬉しく思います。運動会が終わり、子供たちも疲れがたまっている時期だと思います。早寝などの基本的な生活習慣を身に付けて、しっかり疲れをとって元気に過ごしてほしいです。

## 梅雨の時期の健康について

### ①熱中症

暑い夏だけでなく、梅雨時も注意が必要です。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しが良くないところにいたりすると熱中症になる危険があります。

風通しの良い服装を着たり、水分をしっかり補給したりすることで、熱中症を防げるよう心がけてほしいです。



### ②食中毒

菌が繁殖しやすい時期になります。基本の予防は手洗いです。食べる前に石けんでいねいに洗うことが効果的です。食材をしっかり加熱し、中心まで火を通し、残った食材は冷蔵庫や冷凍庫に入れて保管をお願いします。

### ③事故やけが

傘を使う機会が増えます。傘を使用しているときは、視界が悪くなりやすいです。地面も滑りやすくなっていますので、御注意ください。

ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう!! 身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは  
毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、  
体操服もこまめに洗濯する



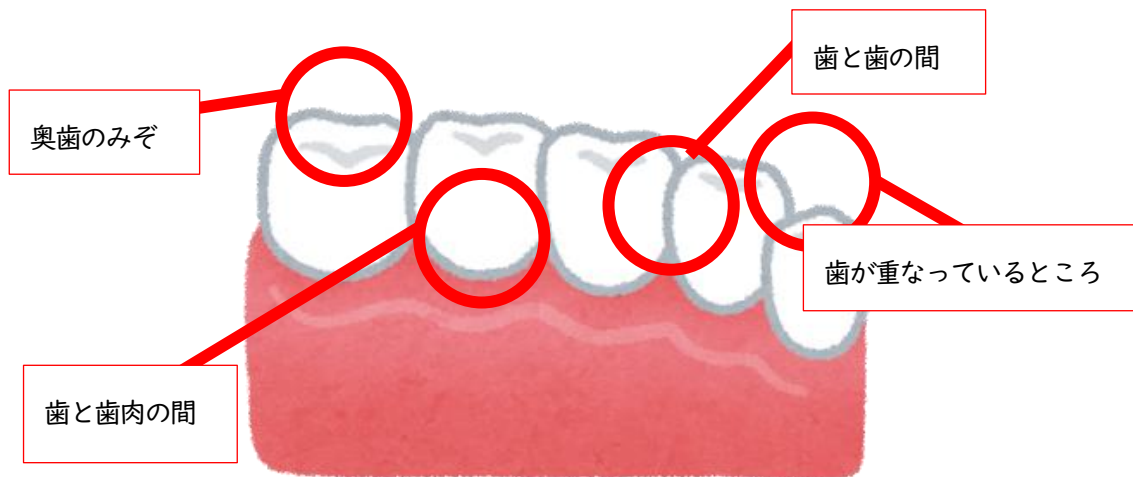
お風呂やシャワーで  
体や髪の毛をしっかりと洗う

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

養護実習生 戸松 初音

5月には歯科検診がありました。お子さまの結果はいかがでしたか。  
実は毎日歯みがきをしていても、みがき残しがあると、歯に汚れがついたり、むし歯になったりすることがあります。

みがき残しになりやすいところをていねいにみがきましょう



### ☆歯みがきマスターへの道☆

- ☆Step 1 ☆ 歯ブラシはえんぴつの持ち方で。
- ☆Step 2 ☆ みがき残しの多いところはていねいに。
- ☆Step 3 ☆ 前歯は歯ブラシをまっすぐあてましょう。
- ☆Step 4 ☆ 歯ブラシの場所を使い分けましょう。



前歯の裏は歯ブラシの“かかと”でみがくときれいです。

3年生に「歯みがきマスターになろう」というテーマで上記の内容の保健指導を行いました。保護者の皆様、歯ブラシやコップの持参に御協力いただきありがとうございます。

ぜひ、お子様から歯みがきのポイントについて聞いていただければと思います。

