



令和7年5月30日  
江戸川区立一之江小学校

全学年で歯科健診が終わりましたが、結果はどうでしたか。治療が必要なお子さんにはお知らせをお渡ししましたので、必ず受診していただくようお願いいたします。

また、6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。この機会に改めて自分の歯みがきなどの生活習慣を見直す機会にしていいただければと思います。

学校では、全学年で給食後の歯みがきを実施しており、1年生には毎月1本の歯ブラシを配布しています。(2～6年生への歯ブラシの配布は終了しました。)給食後の歯みがきの取組のため、毎日歯ブラシを持参させていただきますようよろしくお願いいたします。

## 水泳指導時の健康観察について



6月から水泳指導が始まります。水泳の授業がある日は、お子さんの健康観察を十分に行ってください。以下の項目のように、少しでも体調に不安がある時は、水泳の授業を控えるようにしてください。

このような体調の時には水泳を控えさせてください。

- ・睡眠不足
- ・疲れている
- ・食欲がない
- ・体がだるい
- ・頭痛、腹痛がある
- ・のどが痛い、咳がでる
- ・軟便や下痢をしている
- ・気持ちがわるい、吐き気がある
- ・目が痛い
- ・目が赤い、目やにがでる
- ・けがをしている
- ・皮膚に湿疹がある
- ・・・など

健康診断で眼科や耳鼻科のお知らせをもらったお子さんは、水泳指導が始まる前に受診をして検査や治療をしてもらいましょう。受診が済みましたら、治療報告書を学校にご提出くださいますようお願いいたします。



## 6月の健康診断予定

内容	日にち	対象者
脊柱側弯症検診	6月2日(月)	5年生 他学年(検査が必要な児童)
宿泊前健康診断	6月23日(月)	6年生

## 6月の保健目標 歯と口の健康に気をつけよう

### 「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分(お菓子に入っている砂糖など)をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が動きにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

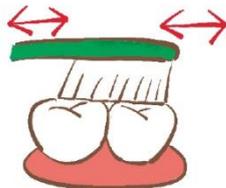
### できているかな？

### 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歯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