

保健だより



令和6年6月1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。生涯にわたり使用していく歯だからこそ「かかりつけ歯科医」をもち、1年に1回以上の歯科健診を受けることが大切です。むし歯になってから受診するのではなく、症状が出る前に行くことで病気を予防して、歯と口を健康に保つようにしましょう。

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

健康診断で内科や眼科、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

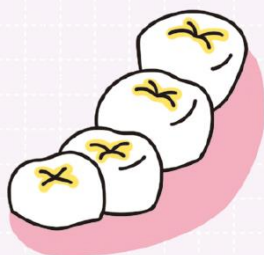
内容	日にち	対象者
脊柱側弯症検診	6月3日(月)	5年生 他学年(検査が必要な児童)
耳鼻科健康診断	6月13日(木)	全学年

6月の保健目標 歯と口の健康に気を付けよう

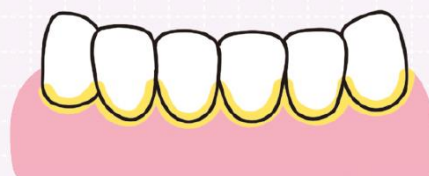
おぼえよう!

歯の **みがき残しやすい** ところ

奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



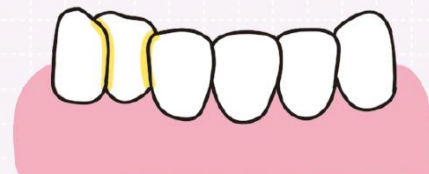
歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていてねいにみがくようにしてくださいね。

