

# ほけんだより

令和6年6月5日 No.3  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校長 山田 勇一郎  
主任養護教諭 小澤 弘美

だんだんと日差しが強くなり、汗ばむ陽気となってきました。これからの時期は梅雨にも入るため、天候の変化により、体調を崩す人も増えてきます。なんとなく元気がない、だるい、食欲がないなど体調不良が見られる場合は、いつもより多く睡眠をとったり、好きなことをする時間を設けたりして、自分の心と体をいたわるようにしましょう。

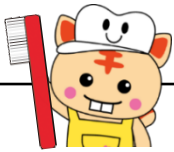
「早寝・早起き・朝ごはん」で健康管理が進められ、朝、気持ちよく登校できるよう御家庭の御協力をよろしくお願いします。



・眼科検診（がんかけんしん 全学年実施）・・・  
げんがくねんじつし  
がんかこうい たまきせんせい み  
眼科校医の玉城先生に見ていただきました。

6月  
ほけんもくひょう  
保健目標

は たいせつ  
歯を大切にしましょう。



は み わら いま みらい  
歯を見せて 笑える今を 未来にも



がつ は くち けんこうげっかん  
・・・6月は、歯と口の健康月間です・・・

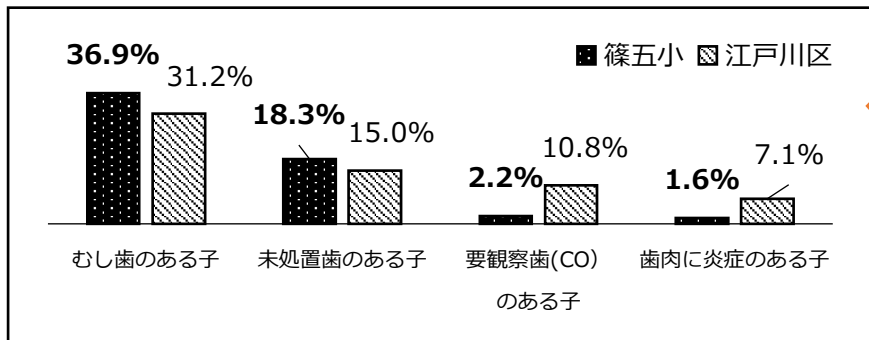
江戸川区では、小・中学生のむし歯罹患率が高いことを踏まえて、歯と口の健康保持増進のために、歯科保健事業に取り組んでいます。



< 区内児童・生徒の一人平均未処置むし歯数（「東京都学校保健統計書」） >

	令和4年度	令和3年度
小学校6年生	0.13本（23区中21番目）	0.19本（23区中23番目）
中学校1年生	0.21本（23区中21番目）	0.20本（23区中18番目）

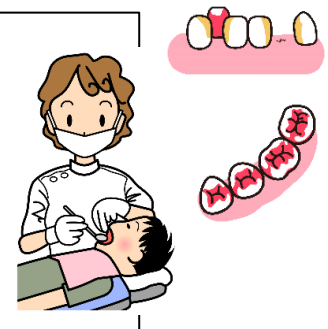
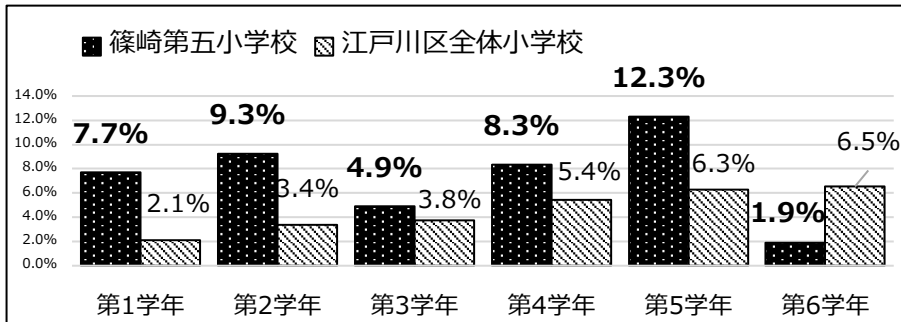
<令和5年度学校歯科検診結果> ※区健康サポートセンター歯科衛生士による本校の検診結果  
◇江戸川区全体（区立小学校66校のデータ）と比べた本校の集計結果



本校のむし歯のある子の割合は、令和4年度と比べると4.8%増加しています。低学年からむし歯予防を進めましょう。



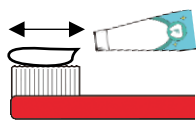
### ◇歯垢が歯面 1/3 以上の付着の子の割合



歯垢はむし歯や歯肉炎の原因です。特に生え変わりの時期は、みがき残しが多くなりやすいため、自分の歯並びに合ったみがき方を工夫しましょう。また、歯みがきの方法については、かかりつけ医に相談することをお勧めします。



### ◇効果的な歯みがき粉の使い方



※口や歯の病気のリスクを抑えるため、フッ素の入った歯みがき粉が効果的です。歯みがき粉に含まれる推奨フッ素濃度は、1,500ppmとされています。量は、1.5 ～ 2 cm と変更になりました。歯みがきの後は、フッ素が歯を守ってくれるため食事はとらない方が効果的です。

① 歯みがき粉を歯全体に広げる。



② 2～3分間泡立ちを保つようにみがく。



③ 歯みがき粉を吐き出す。



④ 5～15ml の水を口に含み、5秒ブクブクうがいをする。



⑤ うがいは1回のみ。



## 6月 行事予定

※ 6月で全ての定期健康診断が終了します。御協力ありがとうございました。7月に「定期健康診断のきろく」をお渡しします。家庭保管をお願いします。

日	曜	内 容	学 年	準 備
4	火	眼科検診 9:00～	全学年	前日は入浴し、当日の朝は、洗顔をして清潔にしておきます。
11	火	脊柱側弯症検診 13:20～	5年生	体育着を忘れずに持ってきます。後日配布のプリントをご確認ください。

### …水泳学習が始まります。…



眼科検診や耳鼻科検診で医師の治療が必要な場合には、「お知らせ用紙」をお渡しします。水泳学習開始までに必ず専門医の受診をお願いします。治療報告書の提出がないとプールへ入ることができません。特に、耳垢は検診前に点検し、家庭で除去できるうちに、こまめに取り除くようにしましょう。また、水泳中に、けがをしないために手の爪、足の爪が短くなっているかご確認をお願いします。水筒の用意もお願いします。

### …カウンセラーによる全員面接(4、5、6年生)を行います。…

6月から12月にかけて本校のスクールカウンセラー、新保明美先生と面接を行います。スクールカウンセラーと児童とのつながりをつくり、児童がカウンセラーへ相談しやすい環境を整えることで、心の安定を図っていきます。

