

ほけんだより 6月



令和 8 年 5 月 29 日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 近津 悦子

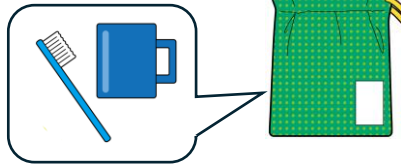
6月の保健目標 歯を大切にしましょう

6月1日から下記の日程で給食後の歯みがきを行います。今年度も子どもたちが好きな「イーハー歯みがきうた」に合わせてみがきます。みがき方の順番は学校で練習しますが、ご家庭でも取り組んでいただけますと、さらに習慣化につながります。右のQRコードを読み取って動画を見ることができま

すのでご活用ください。
ていねいな歯みがきで、健康な歯と口を保っていきましょう。



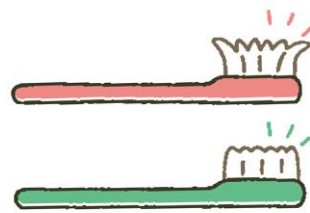
6月の保健行事

日にち	項目	学年	その他
2日(火)	耳鼻科検診	1~6年生	<ul style="list-style-type: none"> 前の日までに耳そうじをしておきましょう。 髪の毛が耳にかからないようにしましょう。
1日(月)から5日(金)	歯みがき週間	全学年1組	<ul style="list-style-type: none"> 歯ブラシ、うがい用コップ、歯ブラシとコップを入れる袋を用意してください。 
8日(月)から12日(金)		全学年2組	
11日(木)	歯科検診	1~6年生	<ul style="list-style-type: none"> 検診の日の朝食後は歯みがきを忘れずに。 (歯みがきを忘れた人は検診前にぶくぶくうがい)
30日(火)	日光移動教室 まえけんしん前検診	6年生	<ul style="list-style-type: none"> 健康観察カード、体育着を忘れずに持ってきてください。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング
とくに寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ
清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方
1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

6月2日（火）は耳鼻科検診です

【受け方】①自分の番になったら校医の飯田先生の前に立つ。

②首だけを左に動かして、右耳⇒右に動かして、左耳

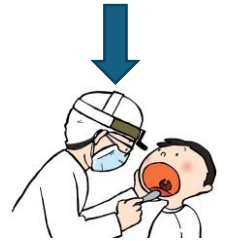


③正面を向いたら鼻 ④のど（大きく口を開ける）

⑤終わったら静かに歩いて教室へ

【注意事項】

- ・髪の毛が長い人は、後ろの低い位置で結び、首を動かしても影響がないようにしておいてください。
- ・髪の毛が耳にかからないようにしておきましょう。



汗のひみつ

汗は、どうしてかくか知っていますか。

汗は蒸発するとき、体の表面の熱を奪います。つまり、私たちの体は、体温の上がりすぎを防ぐために自然に汗をかくのです。しっかり汗をかいて体温調節できるように次のことを心がけましょう。



ふだんから運動や外遊びをする



お風呂に入る



ハンカチ、タオルで汗をふいて体の冷えすぎ、べたつきを防ぐ



こまめに水分をとる（たくさん汗をかいたときは塩分もとる）



保護者の方へ

定期健康診断の結果、病院受診が必要なお子さんには通知を配付しています。できる限り水泳開始に間に合うよう医師による治療報告書をお出しく下さい。

ただし、次の項目に該当するお子さんは、医師の許可が出てからでないと入水できません。ご了承ください。

- 今年度の内科・耳鼻科・眼科検診のいずれかが未受診のお子さん
- 滲出性中耳炎のあるお子さん
- 感染性の疾患にかかっているお子さん

衛生面・安全面を配慮した水泳指導のため、ご理解くださいますようお願いいたします。