

令和6年5月31日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 岩田 千絵



6月保健目標 『歯を大切にしましょう。』

明日から6月です。だんだんと気温が上がっている中、
雨の日が続く、梅雨の季節がやっています。梅雨の時期は
気温や天気の変化に体が追いつかず、体調をくずしてしま
うことがあります。肌寒いときには1枚洋服を着る、汗をか
いたら汗をタオルでふき取り、しっかり水分補給をするなど
体調管理をしましょう。

6月4日(火)～10日(月)は歯と口の健康週間です。歯
みがき週間や歯科検診があります。生涯、自分の歯で物
を食べる楽しみを味わうためには、子どもの頃からのむし歯予防・歯周病予防をすることが大切です。ていね
いな歯みがきをして、歯と口を大切にしましょう。

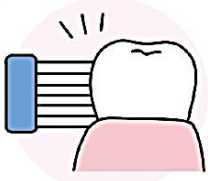
6月4日～10日は



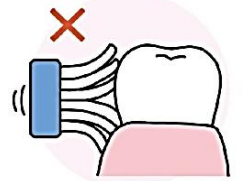
チェックしよう！歯のみがき方

みなさんが毎日頑張っている歯みがき。でもそのみがき方はどうでしょう？ 食べた後や寝る前にかかさず、
ていねいにみがいていても十分でないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

毛先を歯に
きちんとあてよう



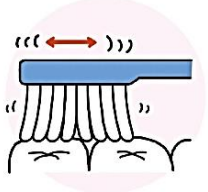
力を入れすぎない
ようにしましょう



「はかり」で
確かめてみよう



歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうら
などは



奥歯
などは



歯と歯の間
などは



「かかと」で

「つま先」で

「わき」で

歯肉炎は
自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くブヨブヨと
しています。反対に健康的な歯肉はピンク
色です。鏡でこまめにチェックする習慣
をつけて、歯肉の健康も気をつけましょ
う。



歯医者さんが
行うケアも大事です

定期的に歯科検診を受けましょう

がつ けんこうしんだんについて
◆6月の健康診断日程



日にち	項目	学年	その他
3日(月) ～7日(金)	は 歯みがき週間	全学年 1組	きゆうしょくご は す おこな すいどう 給食後に歯みがき(素みがき)を行います。水道の こんざつ き くみ くみ わ じっし 混雑を避けるため、1組と2組で分かれて実施しま す。
10日(月) ～14日(金)		全学年 2組	も もの きめい ねが 持ち物(すべてに記名をお願いします) は 歯ブラシ、コップ、巾着袋(ジップロックなどでも OK)
6日(木)	せきちゆうそく しよう 脊柱側弯症 けんしん 検診	ねんせい 5年生 がいとうしゃ +該当者	たいいくぎ わす も ・体育着を忘れずに持ってきましょう。 けっせきしゃ か き にちじ ばしよ けんしん う ・欠席者は下記日時・場所にて検診を受けることにな ります。欠席者には個別にお知らせを渡します。 6月19日(水)午後 グリーンパレス 6月22日(土)午前 タワーホール船堀
13日(木)	し けんしん 歯科検診	ねんせい 2・4・6年生	ちようしょくご は ・朝食後に、歯みがきをていねいにしましょう。 ねんせい は じどう せんしゆつ おこな ※6年生は、「よい歯の児童」の選出を行います。
20日(木)	し けんしん 歯科検診	ねんせい 1・3・5年生	ちようしょくご は ・朝食後に、歯みがきをていねいにしましょう。

プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



6月20日(木)から
 水泳学習が始まります。
 体調を整えて、楽しく安全にケガの
 ない水泳学習にしましょう。
 ◎治療報告書の未提出の人は水泳
 学習までに提出しましょう。

スクールカウンセラーについてご紹介します

ひとりで悩まないでね。
 保健室でも話を聞きます。



児童のみなさんへ

金曜日にスクールカウンセラーの大橋先生が東小岩小学校に来てくださっています。悩みや不安などがあつたときなどに相談することができます。大橋先生にお話を聞いてもらいたい人は担任の先生または保健室岩田まで伝えてください。カウンセリングをする場合はおうちの人の許可が必要ですので、おうちの人にも相談してください。

保護者のみなさんへ

今年のカウンセリングは金曜日8:35～16:25となっています。保護者の方も大橋先生に相談することができます。予約は担任または保健室岩田です。何かありましたらお気軽にご相談ください。