



令和7年 5月30日  
江戸川区立北小岩小学校

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯科検診の結果はどうでしたか？むし歯や歯周病が見つかった人もいかもしれません。健康な歯と口のためには、歯磨きが大切です。この機会に改めて自分のみがき方を見直してみましょう。

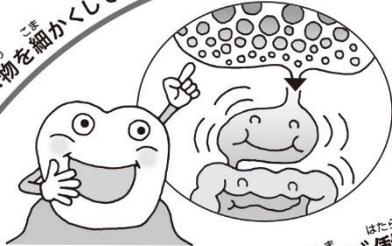
定期健康診断の歯科検診で「受診が必要」のお知らせをもらった人は、早めに受診をして、治療報告書のご提出をお願いします。

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間

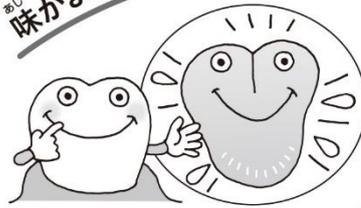


# クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



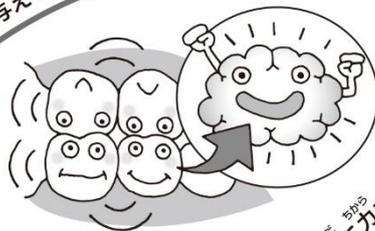
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



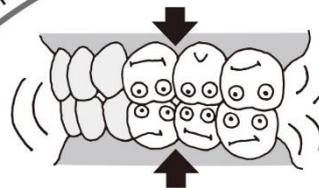
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと……全部！

## ●水泳指導がはじまります

安全に水泳が楽しめるように以下の準備をお願いします。

### ◎目・耳・鼻の病気の治療を済ませましょう。

耳鼻科検診、眼科検診で治療が必要だとお知らせをもらった人は、医療機関を受診するようお願いします。また、治療中の人は水泳が可能かどうか医師に確認してください。

### ◎前日は、睡眠をしっかり取り、爪を切っておきましょう。

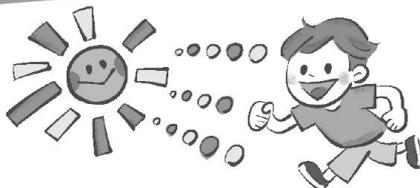
前日は早く寝て体を休め、当日は朝ごはんをしっかり食べてきてください。また、他の子を傷つけないためにも、手や足の爪は短く切っておいてください。

### ◎当日は、健康状態を確認しましょう。

朝、必ず健康状態を確認してください。体調が悪かったり、目が充血していたり、腹痛や下痢がある人はプールには入れません。



そと て にっごう あ  
外に出て日光を浴びる



そと て あそ じ かん なが きん し  
外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにく  
くなります。1日2時間以上を目標に、外  
あそ じ かん つく  
で遊ぶ時間を作りましょう。

とお み  
遠くを見る



ちか み つづ め おお ふ  
近くを見続けることは目にとって大きな負  
たん ふん かい まど そと なが  
担です。30分に1回くらいは窓の外を眺め  
とお み  
るなど、遠くを見るようにしましょう。

つか やす  
疲れたら休む



め つか じょうたい  
目が疲れた状態のままにするのも×。ゲー  
ムやテレビを楽しむときは適度に休憩しま  
たの てきど きゅうけい  
しょう。

あか かんきょう み  
明るい環境で見る



ほん よ  
本を読んだり、ゲームをしたりするときは  
へや あか  
部屋を明るくしましょう。