



令和7年5月30日
江戸川区立平井南小学校
校長 養護教諭
NO.3

5月は、例年と比べて涼しい日が続きましたね。ただ、これから気温が高くなると、体が暑さに慣れていないことで熱中症になりやすくなります。運動会を元気に迎えるためにも、今のうちから少しずつ体を暑さに慣らしておくこと（暑熱順化）が大切です。外で遊んだり、お風呂にゆっくり入ったりして、暑さに負けない体づくりをしましょう。

6月の保健目標 は 歯の働きを知りましょう

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
- 歯に刺激を与えて頭が働くようにする
- きれいな表情をつくる
- 顔の形を整える
- 歯に力を入れて姿勢やバランスを保つ

なんと……全部！

勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べる時、目を覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

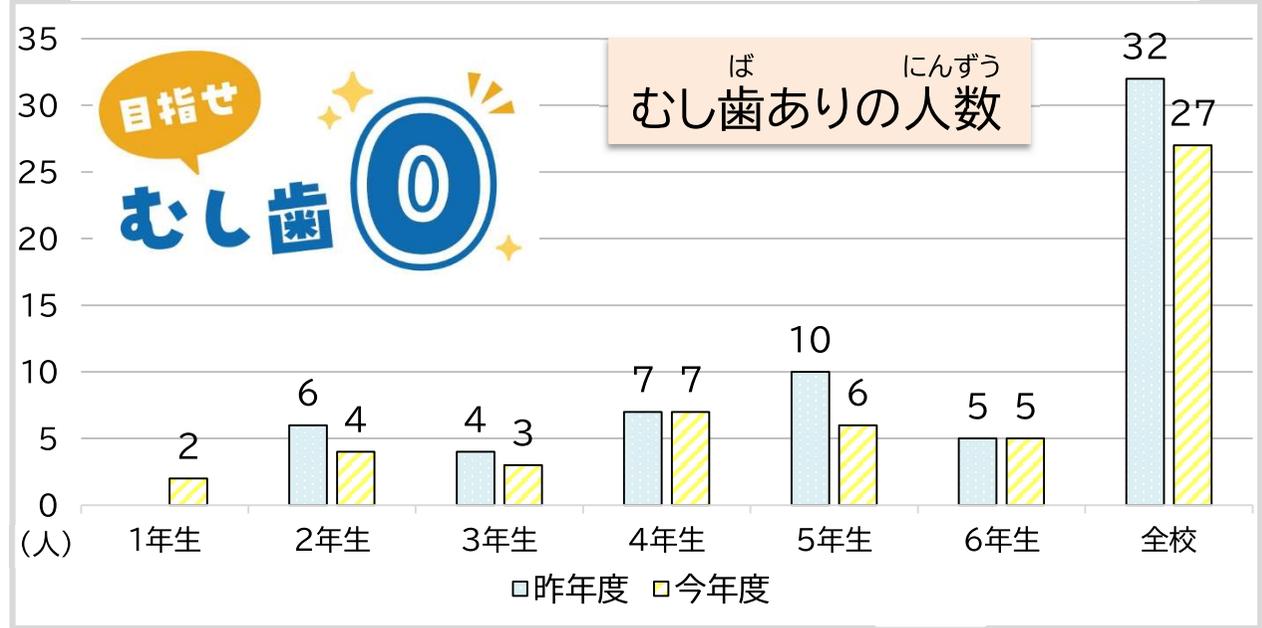
顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのも、重要な役割を果たしています。

し 歯科健診の結果



江戸川区では毎年「よい歯の児童(6年生)」を表彰しています。6年間の歯科健診を通して、歯や歯並び、歯肉の状態が良いとされた児童を歯科校医の倉田先生と一緒に選びました。6月23日(月)の全校朝会で表彰をする予定ですので、楽しみにしててください。

給食後の歯みがきについて

6月23日(月)・24日(火)・26日(木)・27日(金)に、給食後の歯みがき指導を行います。持ち物については、当日までにご家庭で準備していただくようよろしくお願いいたします。

歯ブラシ・コップ(プラスチック等の割れないもの)・ミニタオル

*全ての持ち物に名前を書いてください。

水筒を持ってきてください！

熱中症予防のため、毎日水筒を持ってきてください。また水筒の管理について次の点に注意してください。

- ① 水筒容器・中身ともに毎日持ち帰り、容器の洗浄と中身の入れ替えをする。
- ② 友達同士で回し飲みはしない。

水泳が始まる前に...

健康診断(内科・耳鼻科・眼科)で受診のお知らせが配られた人は、治療報告書を学校へ提出してください。

- 爪は伸びていませんか？
- 朝食はしっかり食べましたか？
- 鼻水や咳、目やになどは出ていませんか？