



令和8年5月29日  
江戸川区立平井南小学校  
校長 養護教諭  
NO.3

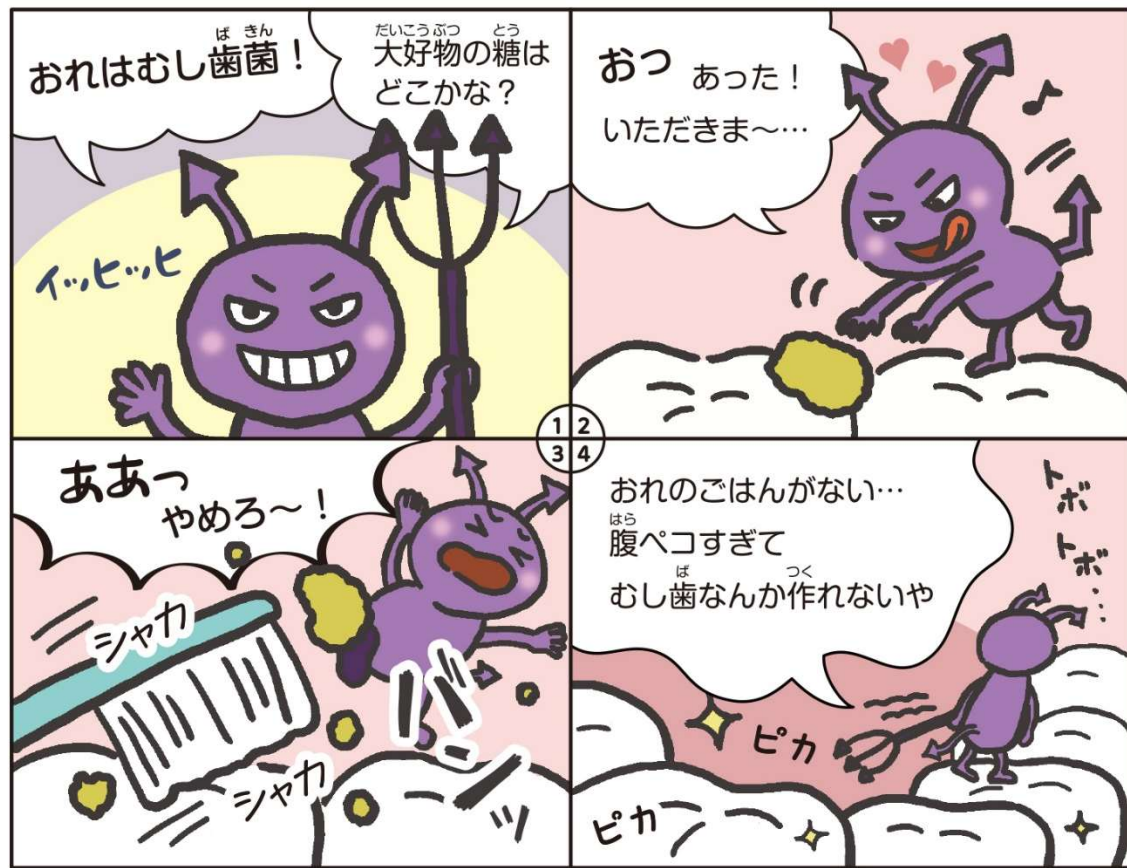
学年が変わってもうすぐ2ヶ月。運動会練習や毎日の授業、習い事など本当によく頑張っているなあと思います。この時期は、天気や気圧の変化で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりすることがあります。何か疲れたなと感じた時は、無理をせずゆっくり休みましょう。

また、熱中症が心配な季節にもなってきました。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。天気が良い日は外に出たり、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 はたら し 歯の働きを知りましょう

### むし歯菌と競争だ!

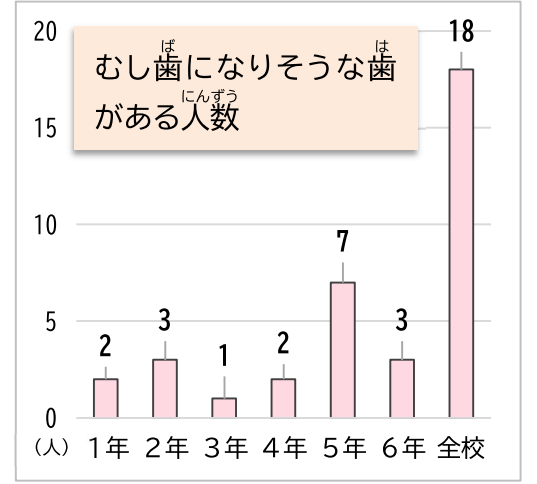
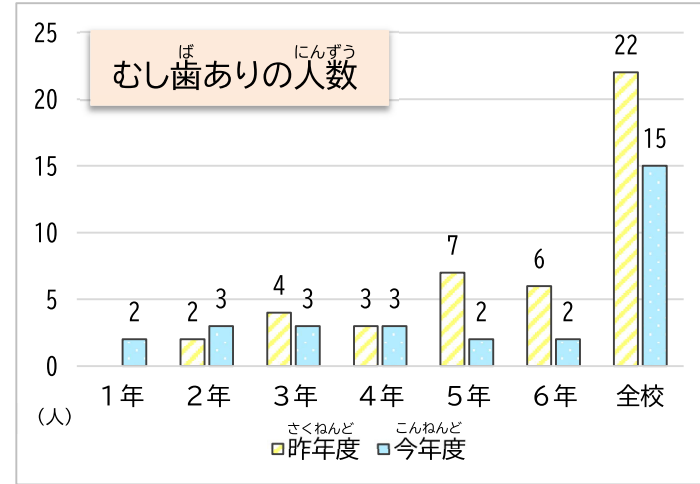


**ポイント**

食べたらずみかき。  
むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。



## し けん しん けつ か 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や日頃の歯みがき習慣が定着している児童を歯科校医の倉田先生と一緒に選びました。6月8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。

### 5年生 全国小学生歯みがき大会の参加について

6月4日(木)の4時間目に5年生が「全国小学生歯みがき大会」に参加します。ドリルや映像を使って全国各地の小学生が同時期に実施します。当日は、自分の歯や歯肉を観察したり、歯ブラシやフロスの使い方を学んだりします。終了後には、噛む力を確認できる「噛もっ!ガム ソーダ味(※)」を配布しますので、ご家庭で実施してみてください。

※アレルギー物質(特定原材料と準ずるもの):なし 製造工場では「もも」を含む製品を生産

### ~給食後の歯みがき~

動画(歯みがきのうた「イ〜ハ〜」)に合わせて正しく楽しく歯みがきに取り組んでいます。歌に夢中になる微笑ましい様子も見られますが、歯の裏や奥までみがくことを意識できる子も増えてきました。



おうちでの朝と夜の歯みがきも、毎日の習慣になるといいですね。

### ~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。

毎日健康観察をしましょう。

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

