



令和5年5月31日
江戸川区立平井南小学校
校長 養護教諭
NO.3

だんだんと気温が上がっているなか、雨の日が続く梅雨の季節になります。この時期は、じめじめと蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。晴れた日には、真夏のような日が照って、気温が急に上がることもあります。気温の変化に合わせて服を選んだり、脱ぎ着しやすい服を選んだりしましょう。

歯科検診の結果

学年(受診人数)	異常なし	むし歯のある人	歯垢がある人	要注意乳歯	歯肉炎の人
1年生(36)	28人	5人	1人	0人	1人
2年生(44)	37人	3人	0人	1人	0人
3年生(47)	37人	8人	1人	1人	1人
4年生(33)	21人	12人	2人	1人	2人
5年生(41)	22人	9人	2人	1人	2人
6年生(34)	18人	7人	2人	3人	3人
全校(235)	163人	44人	8人	7人	9人

※歯列・咬合に関する所見があった人数は、集計結果に含まれていないため、受診人数と一致しない場合があります。

むし歯や歯肉炎の予防のためには「歯垢(細菌のかたまり)」を取り除くことが大切です。歯垢は舌で触るとざらざらした感触があります。歯垢は水に溶けにくく、粘着性があるため歯の表面に付着し、うがいでは取り除くことができません。歯垢を取り除く方法は歯みがきです。「食べたら歯みがき」の習慣を付け、むし歯や歯肉炎を予防しましょう。

じょうずな歯みがき7つのコツ

歯ブラシ選び

毛先がひろがっていたら替えましょう

小さめの歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方

歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方

歯の面にまっすぐあてます

動かし方

力が入れずにこちょこちょと細かく

みがく時には

歯ブラシが広がらないくらいに

10〜20回が目安

みがき終わったら

ツルツルになったか舌で確かめよう

プール授業が始まります!

水遊びや水泳運動を楽しみながら、体力をつけてほしいと思います。安全にプール学習ができるように、下のことに気を付けてください。よろしくお願いします。

目・耳・鼻の病気は
お医者さんに相談する



前日は
十分に睡眠をとる



爪を切っておく



耳そうじをしておく



おうちの方へ

☆健康診断の結果を配付させていただきました。耳鼻科検診・内科健診・眼科検診で病気の疑いがあると診断された場合は、専門医を受診し、医師の判断がなければプールの授業に参加することができませんので、プールの授業が開始する前に受診してください。他の検診につきましても、できるだけ早めに受診することをおすすめします。

異常がない場合は、お知らせを配付していません。夏休み前に、全ての結果が一覧になった「定期健康診断の記録」を全員に配付しますので、そちらでご確認ください。

☆江戸川区歯科医師会より歯ブラシが配布されます。6月下旬頃、お子様にお渡ししますので、ご家庭で使用してください。

また、6月21日(水)の5時間目は3年生が歯科校医による歯科指導を受けます。ご家庭でも話題にしてみてください。

水分
足りている?

熱
中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!

① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

・・・6月の保健行事・・・

6月2日(金)	水泳指導事前健康診断	希望者等	持ち物: 体育着(上のみ)
6月6日(火)	脊柱側弯(モアレ)検査	5年生・対象者	持ち物: 体育着
6月21日(水)	歯科指導	3年生	持ち物: 筆記用具

※保健室では、OS1を常備しております。