

えがお



令和7年5月30日
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

はくち けんこう
歯と口の健康に
きをつけよう



校長 藤田 暁美 養護教諭

いよいよ明日は運動会ですね。前日は早めに寝て体調を整え、当日はしっかり朝ごはんを食べてきてください。水分補給もこまめに行いましょう。

また、もうすぐ梅雨の時期がやってきます。この時期は寒いと感じる時もあるけれど、急に暑くジメジメした天気になることもあり、寒暖の差が激しくなります。「疲れたな」、「体の調子が悪いな」と思ったら、無理をせず心と身体をしっかりと休めましょう。

プール学習が はじまります

チェック

&
チェック

前日のチェック

- ☐ 耳鼻科検診、眼科検診の治療報告書を提出しましたか。
- ☐ 手、足の爪を切っていますか。
- ☐ 睡眠をきちんととりましょう。

当日のチェック

- ☐ 朝ごはんを食べましたか。
- ☐ 発熱、のどの痛み、目の充血、下痢などの体調不良はないですか。
- ☐ 絆創膏やヘアピンはしていませんか。
- ☐ 化膿しているようなけがはないですか。

保護者の皆様へ

治療のお知らせをもらったら…

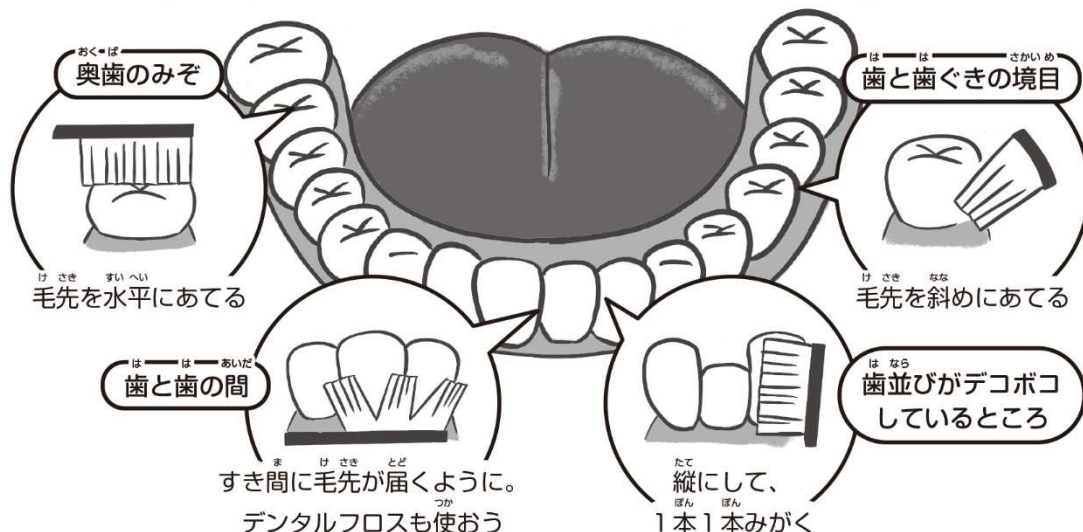
健康診断後、治療が必要な児童に関しては手紙を配布しています。もらった場合は、速やかに受診をお願いします。学校医による検診を欠席した児童に関してもお便りを出していますので、よろしくお願いします。特に眼科検診と耳鼻科検診に関しましては、内容によっては検診を受けていない児童、治療が済んでいない児童は水泳学習に参加できないものがあります。必ず受診し、水泳学習が始まるまでにお子さんが水泳学習に参加できるよう準備をお願いいたします。

※眼科の検査項目は学校医が目の状態を検査する眼科検診と、学校にて行う視力検査があります。眼科検診についてはプール開始前までの受診をお願いします。視力検査について定期通院をされている場合は、次回受診時に治療のお知らせを病院に持参してください。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

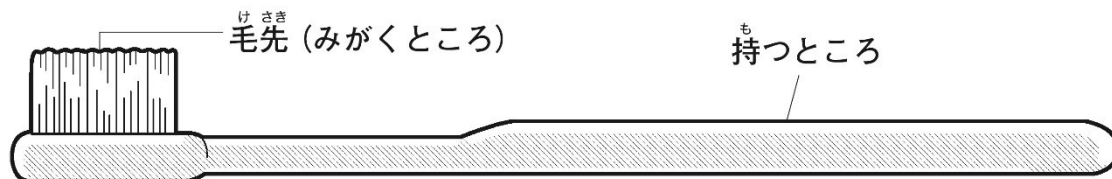
6月4日は「6（む）4（し）」でむし歯の語呂合わせから「むし歯予防デー」です。むし歯予防デーからの1週間を「歯と口の健康週間」といい、歯や口の中の健康を見直す1週間とされています。みなさんは毎日しっかりと歯みがきができていますか？この機会に歯みがきのポイントを確認しましょう。

！みがき残しやすい場所 と みがき方



歯ブラシを選ぶポイント

毛先が細過ぎず、ギザギザしていない、かたさが「ふつう」のものを選びましょう。また、持つところが、毛先までまっすぐなものにしましょう。



毛先が開いてきたら…

毛先が曲がって開いた歯ブラシでは、歯こうを落とせないだけでなく、歯ぐきを傷つけてしまいます。毛先がそろった新しい歯ブラシに交かんしましょう。

