

えがお



令和8年5月29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 に
歯と口の健康に
きをつけてよう



校長 藤田 暁美 養護教諭 堀越 郁美

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れば、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

ぜんじつ 前日のチェック

とうじつ 当日のチェック

じび かけんしん がんかけんしん ちりょうほうこくしょ
耳鼻科検診、眼科検診の治療報告書を

ていしゅつ
提出しましたか。

て おし つめ き
手、足の爪を切っていますか。

すいみん
睡眠をきちんととりましたか。

あさ た
朝ごはんを食べましたか。

はつねつ いた め じゅうけつ げり
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。

ばんそうこう
絆創膏やヘアピンはしていませんか。

かのう
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…

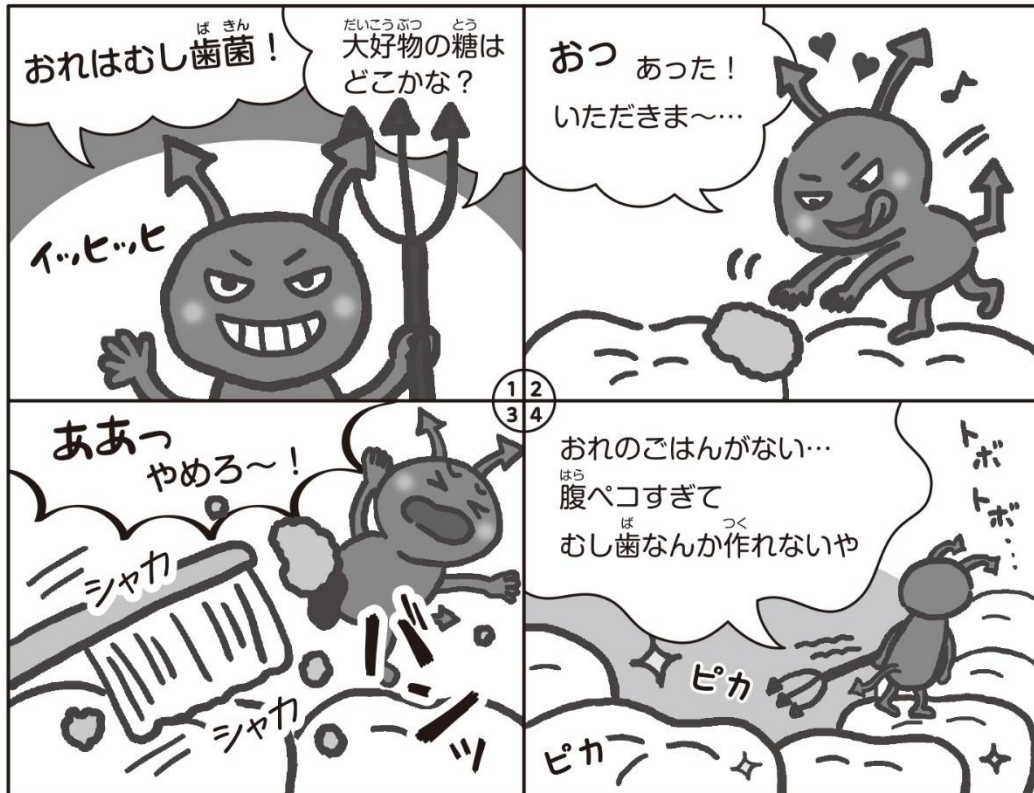
健康診断後、治療が必要な児童に関しては手紙を配布しています。もらった場合は、速やかに受診をお願いします。学校医による検診を欠席した児童に関してもお便りを出していますので、よろしくをお願いします。特に眼科検診と耳鼻科検診に関しましては、内容によっては検診を受けていない児童、治療が済んでいない児童は水泳学習に参加できないものがあります。必ず受診し、水泳学習が始まるまでにお子さんが水泳学習に参加できるよう準備をお願いいたします。

※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。

がつ か は くち けんこうしゅうかん
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週間は「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。この機会に、毎日しっかりと歯みがきができているか確認しましょう。

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。

ふるい歯ブラシはどうしてダメなの？

よごれを落としにくい
毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける
広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる
毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。
ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

