

ほけんだより 6月

令和8年度 6月号 No.3
江戸川区立二之江小学校
校長 大石 吉郎
養護教諭 岡田 円

気温差の激しい5月、保健室では軽い熱中症症状の来室が多くありました。湿度・温度ともに高くなるこれからの季節は、天気も変わりやすく、引き続き体調管理に注意が必要です。

6月2週目には水泳指導も始まります。元気に参加ができるようご家庭でのご協力をお願いいたします。



1 6月保健行事について

日時	内容	学年	準備と注意事項
8日(月)13:20~	脊柱側わん検診	5年・わかくさ5年 他学年対象者	体育着着用。配布したプリントをご確認ください。
11日(木)8:45~	歯科検診	4~6年 わかくさ4~6年	朝の歯みがきはていねいにするようお声がけください。
25日(木)8:45~	歯科検診	1~3年 わかくさ1~3年	

2 水泳指導について< 6月8日(月)~開始 >

準備はできていますか？チェックしてみよう！

◇健康診断は受け終わっていますか？

◇爪は短く切っていますか？

◇体調は万全ですか？規則正しい生活習慣を送りましょう！



◇ルールを守って、楽しく安全に参加しましょう◇

1 先生の話をよく聞きます。

安全に授業を受けるためには先生の指示に従うことが大切です。先生の話をよく聞きましょう。



2 プールサイドは走りません。

プールサイドはぬれていて、とてもすべりやすいです。落ち着いて歩いて移動しましょう。



3 準備運動はしっかりとおこないます。

水泳ではいつも使わない筋肉を使います。準備運動が足りないと、足をつるなど思わぬ事故につながる可能性があります。



4 水泳の前後はシャワーで体を流します。

プールに入るときは、体の汚れを落とすために、シャワーを浴びます。また、プールから出るときも、プールの塩素を流すためにシャワーを浴びます。



3 歯みがき週間について

今年度最初の歯みがき週間が行われます。給食後、3分間の動画に合わせて歯みがきをします。1週間毎日実施するため、歯みがきセットは忘れないようにしましょう。

期間

1組 …………… 6/1(月)~6/5(金)
2組・3組・わかくさ …… 6/8(月)~6/12(金)

持ち物

歯ブラシ・コップ・巾着 (毎日持って帰ります。)



今月の保健目標「歯を大切にしよう！」～だらだら食べるリスクについて～

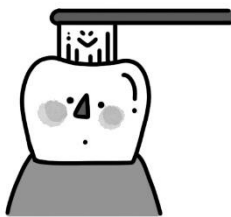
歯は“一生もの”。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯や歯周病を予防し、歯と口の健康を保つための方法の一つに、**食事や完食の時間をある程度決めて、だらだらと食べないことがあげられます。**

食事や間食をとると、口の中にいるむし歯菌が食べ物のカスから歯垢(プラーク)を作ります。歯垢が作られると、口の中が「酸性」の状態になり、虫歯になりやすくなります。

この「酸性」の状態が続かないようにするためには、「食事やおやつは時間を決めてとる」「あめやガムのような口の中にある時間が長いものは食べすぎないようにする」「食べた後は必ず歯磨きをする」などを意識して歯を大切にしていきましょう。

は ぶぶん
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

あ ぶぶん
かみ合わせの部分には…
は しにく め
歯と歯肉のさかい目には…

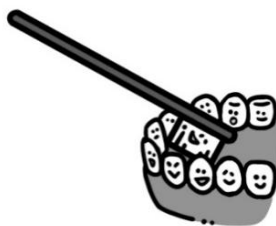


けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！



けさき
毛先をななめにあてる！

は うら さき
歯の裏には…「つま先」や「かかと」をあてる！

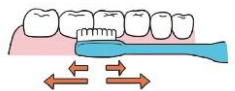


しっかり
見直しを！

歯みがきのキホンQ&A

Q1 みがき方として正しいのは？

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

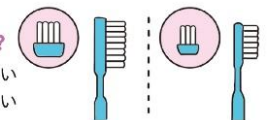


Q2 みがくときの力の強さは？

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く

Q3 みがきやすい
歯ブラシのヘッドのサイズは？

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき