



令和8年5月26日
江戸川区立第三葛西小学校
保健室 大浦 裕子

雨やくもりの天気が続く季節となりました。雨でひんやり肌寒くなる日もあり、寒暖差から体調を崩してしまいやすい時期です。1枚羽織をもってきたり、食事睡眠などの規則正しい生活を心がけたりして夏に向けて体力づくりをしていきましょう。



6月の保健目標
歯を大切にしよう

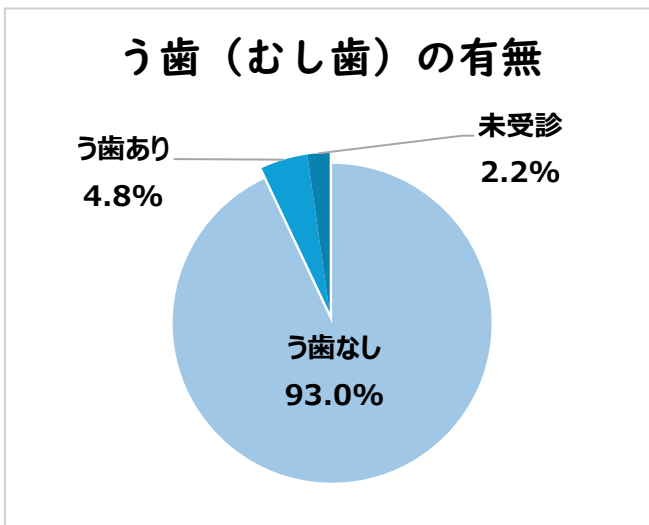
6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯は一生ものです。歯科検診で異常の見つかった人はもちろん、異常のなかった人も定期的に歯科医を受診してみてもらおうようにしましょう。

令和8年度定期健康診断の歯科検診結果



今年度の歯科検診の結果をお知らせします。1年生でう歯のある人はいませんでした。1年生には毎月歯ブラシを配布しています。ご家庭での歯みがきに活用してください。



	う歯（むし歯）	要観察歯	要注意乳歯	歯垢・歯石
1年	0	2	5	1
2年	4	3	1	1
3年	4	2	2	6
4年	3	2	2	2
5年	4	5	1	4
6年	1	4	3	1
計	16	18	14	15

※要観察歯：むし歯になりかけの歯

※要注意乳歯：ぬいた方がよい乳歯

(人)

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。

- 軽い力でえんぴつ持ち
- こきざみに動かす
- 歯ブラシの毛先を歯の面にあてる
- 鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする

フッ化物洗口説明会のお知らせ

9月より全校で給食後のフッ化物洗口がスタートします。詳細を説明しますので、ぜひご参加ください。

日時：6月20日（土）13:00～13:20
場所：第三葛西小学校 体育館

健康診断 受けて終わり じゃ もったいない!

受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス

気になるところが
見つかったら

生活を見直す
チャンス

結果がバッチリ
だった人は

自分の
良いところに
気づける
チャンス

健康診断の結果をうけて・・・

- 尿検査（1次）の結果は異常の見つかった人のみお知らせしています。
- 視力がB以下の人、昨年度よりも視力が低くなっている人にはお知らせと一緒に「視力カード」をお渡ししています。病院を受診する際、持参してください。
- めがねを普段かけている人も矯正視力（めがねをかけて測定した視力）がC以下の人は受診することをおすすめします。

夏本番へ 水泳指導がはじまります

6月11日(木)より水泳指導が始まります。
健康診断で異常のあった人、欠席などで健康診断を受けられなかった人は、水泳指導開始までに病院を受診するようにしましょう。受診したら学校へお知らせください。

覚えておこう!! プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

- 準備運動をする
- プールサイドを走らない



- タオルの貸し借りをしない
- 飛び込まない
- ふざけない
- 無理をしない

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない!

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る