

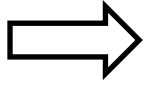
ほけんだより

6月



令和8年5月29日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子
養護教諭 岩崎 真理恵

うらもあります



6月の保健目標 歯と口の中の健康に気をつけよう
梅雨の時期を健康にすごそう

歯みがき week (月間)

1組…6/ 8(月)～12(金)
2組…6/15(月)～19(金)
3組…6/23(火)～26(金)

●歯と口の健康に気をつけよう●

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？今月は全校で給食後の歯みがきを行います。また、みなさんに歯と口の健康について意識してもらえるように様々な取り組みを行います。保護者の皆様、持ち物の準備や歯ブラシの衛生管理にご協力よろしくお願いいたします。

歯みがき月間

歯科健診(全学年)6/11

3年生「歯みがきポスター」

5年生「歯みがき大会」6/8

6年生「歯の表彰」

各クラスで決められた1週間、給食後に歯みがきを行います。

2年生～6年生は家から歯ブラシを持ってきてください。

コップが必要な人は持ってきましょう。歯みがき粉は使えません。

歯をみがいてから登校しましょう。

図工の時間に歯のポスターを描きます。

歯のみがき方について学びます。家から鏡を持ってきてください。

むし歯がなく、歯や歯並びなど口の中の状態がよい人を表彰します。

表彰は7月頃の予定です。

1～3年生「東京医薬看護専門学校の学生による歯科指導」6/30

学生による歯科指導と歯の染め出しを行います。

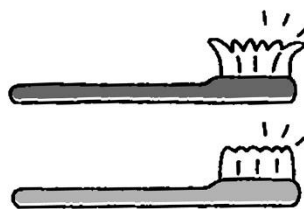


じょうずな歯みがき、できている？



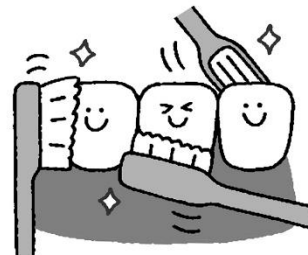
みがくタイミング

食後と寝の前には必ずみがこう。特に寝の前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

●●●熱中症に気をつけよう●●●



5月中旬からだんだんと暑い日が出てきました。学校では、熱中症になりやすいかどうかを朝礼台の横に測定器を置いて調べます。下の表にならって判断し校内放送を入れるので、放送をよく聞いて熱中症にならないように気をつけて生活しましょう。また、暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高くなります。少しずつ体を暑さに慣らしておきましょう。WBGTとは気温、湿度、日差しを計って出す値のことです。熱中症になりやすいかどうか危険度がわかります。

WBGT	運動指針	注意事項
31℃以上	原則運動中止	特別の場合以外は運動を中止する。
28～31℃	厳重警戒	激しい運動はしないように。10～20分おきに休けいを取り、水分もしっかりとろう。体力のない人、暑さに慣れていない人は気をつけよう。
25～28℃	警戒	積極的に休けいを取り、水分もしっかりとろう。激しい運動では30分おきくらいに休けいをとろう。
21～25℃	注意	こまめに水分をとろう。
21℃未満	ほぼ安全	水分をとろう。

【熱中症予防には ～夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう～】

こまめに水分補給	軽い運動をする マスクもはずす	湯船に入る	冷房の温度は 下げすぎない	すずしい服を着る
-----------------	----------------------------	--------------	--------------------------	-----------------

●●●保護者の方へ●●●

▶水泳指導が始まります

水泳指導が始まります。眼科健診と耳鼻科健診の結果、「健康診断結果のお知らせ」をもらった人は、なるべく早めに医療機関の受診をお願いします。また、プールに入る日は十分な睡眠を取り、朝食をしっかり食べるようにお願いします。

▶歯みがき大会について（5年生）

5年生は6月8日（月）に「歯みがき大会」を行います。歯ブラシや歯間ブラシを使って、歯のみがき方について学習します。手鏡を使いますので、お子さんに持たせてください。歯ブラシや歯間ブラシは学校で配付します。（ライオン株式会社より支給）

※1～3年生で行う「東京医薬看護専門学校の学生による歯科指導」については、後日お知らせします。