



令和 6年 6月 6日  
江戸川区立江戸川小学校  
校長 江島しのぶ  
養護教諭 石渡 雅美

天候が心配されていた「えどすぽ」が、暑すぎず晴れ間もある中で開催できて良かったです。笑顔いっぱい、力いっぱいの姿がすてきでした。子どもの成長は、素晴らしいです。

季節は梅雨から夏に移っていきますが、この梅雨の時期は、天気も気温も安定しないので、体調を崩しやすくなります。加えて、細菌やウイルスが繁殖しやすい20度ぐらいの気温なので、食中毒にも注意が必要です。やはり、食事を作る人、食べる人の手洗いが大切です。

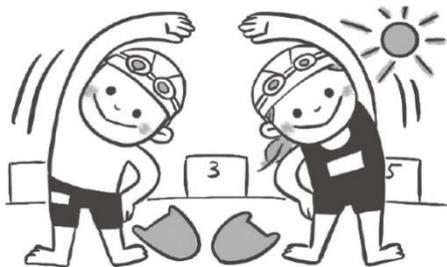
食べきれなかったものは、冷蔵庫で保管して、翌日までに食べると安心です。冷蔵庫を過信しないことも大切です。



### 6月17日から水泳学習が始まります

水泳は、水中での活動となりますので、お互いの安全をお互いに守ることが大切です。指導する先生の話をよく聞いて、きまりを守り、安全で楽しい水泳学習にしましょう。水泳に必要な物のご準備をお願いします。

## プール授業 ルールを守って 事故0に



- プールサイドを走らない**  
すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。
- 飛び込まない**  
プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。
- ふざけない**  
水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。
- 無理をしない**  
体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

◆健康診断で指摘を受けた耳鼻科、眼科の受診は済んでいますか？水に入っても大丈夫が診ていただいでください。

既往症のある場合は、主治医の先生の許可はありますか？注意事項があれば、学校へ教えてください。

◆「水泳カード」は、保護者の方が水泳学習のある日には忘れずに検温、参加を記入し、押印(又はサイン)をお願いします。

6月4日～10日は

# 歯と口の健康週間



めざせ!



## 《6月の保健目標 歯と歯肉の健康にきをつけよう》

小学生のころに、乳歯20本が抜けて、永久歯20本が生えてきます。最初から、永久歯として生えてくる奥歯もありますので、永久歯は全部生えると32本になります。一番奥の歯は生えるのが遅く、高校生ぐらいから生えてくるので、「親知らず」と呼ばれることもあります。歯が生え変わる小学生は、とても大切な時期です。永久歯がしっかりと生えて強度を得るまで4年かかると聞きました。むし歯にならないように、予防していくことが大切です。

給食後の歯みがきが始まりました。順番にみがく姿が見られます。ご家庭でのご協力、ありがとうございます。

6月の歯ブラシを配布しました。

寝る前の歯みがきが

大切なワケ

### クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後
- ② 昼間
- ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



### 歯みがきが上手にできているか、歯垢の染め出しをお家でチャレンジ！！

毎日、歯みがきをしています。すべての歯垢をなくすことは、難しいです。何日も同じところに歯垢があると、そこにむし歯ができて始めてしまいます。みがき残した歯垢を目で見えるように赤く染めて、歯ブラシがあたりにくいところを見つめましょう。みがき残して赤く染まった歯垢をしっかりとみがきおとして、80歳で20本の歯を残せるように、これからも歯みがきを続けていって欲しいと思います。

6月14日（金）に、

カラーテスター1錠とプリントを配布します。

6月14日～16日の都合のよい時にチャレンジしましょう。

6月17日（月）に歯の染め出しをして記入したプリントを担当の先生に提出してください。

よろしくお願いいたします。

