

ほけんだより 6月



令和8年6月1日
江戸川区立篠崎小学校
校長 平林 千恵
養護教諭

運動会練習が始まり、疲れが出てくる時期になりました。運動会が終わると、水泳指導も始まるので早寝早起きを心掛け、健康管理をしっかりとしましょう。

また、梅雨に入ると蒸し暑く、熱がこもりやすくなってきます。衣類は夏物に変えるなど、涼しい服装を心掛けてください。

保健行事

2日(火)	モアレ検診(5年)
15日(月)	よい歯の表彰(6年)
18日(木)	歯科指導(3年)

モアレ検診は体育着着用、髪の毛が長い場合は結びます。ご協力をお願いします。

給食後歯磨きの実施

11日(木)	2, 4, 6年 1組
12日(金)	1, 3, 5年 1組
16日(火)	2, 4, 6年 2組
17日(水)	1, 3, 5年 2組
18日(木)	2, 4, 6年 3組
19日(金)	1, 3, 5年 3組
25日(木)	3-4, 4-4

歯磨き実施の初日に歯ブラシ(区より配布)を配りますので、コップを用意してください。
また、1~3, 6年生は2学期からフッ化物洗口を行います。
同意書は6月30日に配布し、7月3日に回収します。

水泳指導が始まります



定期健康診断で内科、眼科、耳鼻科のお知らせを配布した児童は、医師から参加可能の判断をいただかないとプールに入れません。早めの受診をお願いします。

安全な水泳指導のため、睡眠、食事、朝の健康観察はいつも以上に徹底してください。また、手足の爪は短く切り、清潔を保ちましょう。



水筒の使い方を考えよう

気温が高く、熱中症が心配な季節になってきました。水分補給のための水筒は毎日持ってきていますか？教育委員会からも管理方法を確認するよう指示がありました。学校でも取り違え、異物混入等が発生しないように安全面の配慮をして参ります。各ご家庭でも、衛生管理を徹底していただけますようお願いいたします。



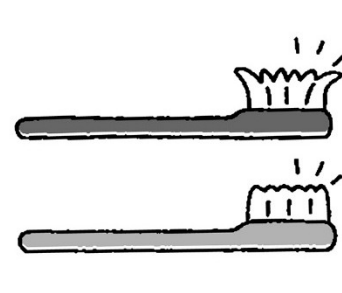
歯と口の健康週間

6月4日~10日は歯と口の健康週間です。3年生は18日に歯科校医さんが行う歯科指導があります。全校では11日から給食後に歯磨きを実施します。先月行った健康診断では、CO(虫歯になりそうな歯)と言われた児童が多かったです。歯磨きは丁寧にを行い、虫歯を予防しましょう。

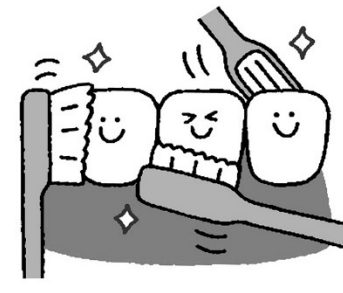
じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング
食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、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。