



令和6年6月7日（金）  
江戸川区立葛西第二中学校  
生活指導部

運動会も終わり、6月は梅雨の時期となります。湿度の高い日は体の汗が蒸発しにくいいため、熱中症に注意が必要です。

朝の登校前に天気・気温の予報を確認し、体調に合わせて服装を調節して過ごせるように自分なりに考えてみる事が大切です。

下着を着用する、汗ふき用のタオルを用意するなど工夫しながら梅雨と上手に過ごしていきましょう。



## 歯ブラシの配布と歯みがき強化週間について

江戸川区では、歯と口の健康を推進するため、歯ブラシの配布と給食後の歯みがきを実施することになりました。先に配布したお便りも確認してください。

葛西二中では、水道の数に限りがあるため、縦割りクラスで曜日ごと・男女別に分けて実施します。

### \*『歯みがき強化週間』実施の曜日とクラス\*

曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
初めの週	1組男子	2組男子	3組男子	4組男子
翌週以降	1組女子	2組女子	3組女子	4組女子

### \*実施期間\*

6月～3月に実施しますが、行事等により配布のみで実施しない場合もあります。

### \*準備するもの\*

コップ、コップと歯ブラシを入れる袋、歯磨き粉（必要な生徒のみ）  
持ち物には名前を記入し、生徒の皆さんが自分で管理をします。

### \*使用する水道\*

1年生⇒2階1年生フロアの水道とトイレ・1階保健室前の水道  
2年生⇒3階2年生フロアの水道とトイレ・3階少人数教室前の水道  
3年生⇒2階3年生フロアの水道とトイレ・1階SCルームの水道



### \*実施内容\*

- ①水道の混雑を避けるため、給食を食べ終わった生徒から歯みがき、うがいを行う。
- ②歯みがきの最中は、口唇を閉じて行い、歯みがき終了後に口を閉じてうがいを行う。

※水道が少なく混みあってしまうため、譲りあって実施する。

※廊下でふざけたり走ったりする生徒がいると、歯みがきをしている生徒にぶつかり危険なので、歯みがきをしている生徒と距離をとって過ごすようにする。

※上記以外のクラスが歯みがきをしたい場合は、『歯みがき強化週間』を避けて実施する。

※事情があり歯みがきが難しい場合は、無理に実施をせず家庭で歯みがきを行う。

### \*『歯みがき強化週間』1学期スケジュール（予定）\*

	1組（火曜）	2組（水曜）	3組（木曜）	4組（金曜）
6月	男子 6/11	男子 6/19	男子 6/13	男子 6/14
	女子 6/25	女子 6/26	女子 6/27	女子 6/28
7月	男子 7/2	男子 7/3	男子 7/4	男子 7/5
	女子 7/9	女子 7/10	女子 7/11	女子 7/12
夏休み用に1本ずつ配布				

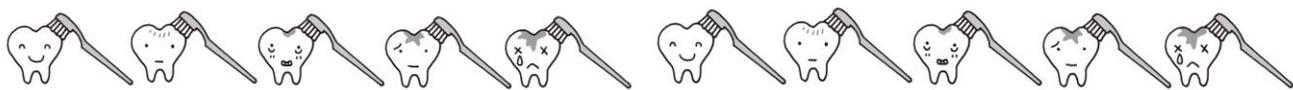
# みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

**奥歯のみぞ**  
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

**歯と歯の間**  
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

**歯と歯肉の境目**  
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

**歯並びが悪いところ**  
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



**\*\*水筒の衛生管理について\*\***

水筒を持参する場合は、以下の点に注意して清潔に使用しましょう。

- ①水筒は毎日持ち帰り、容器の洗浄、中身の入れ替えを行う。  
洗剤を使わず、水で洗うだけでは汚れは落ちないので、スポンジや洗剤を使用して毎日洗う。
- ②感染予防のため、水筒は自分専用とし、友だち同士で回し飲みしないようにする。

毎日使う水筒だからこそ、こまめにお手入れをして使うことが大切です。

マイ水筒は清潔に  
毎日しっかり洗おう

**“食中毒注意報”発令中!**

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である高温多湿は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が頻発する環境と言えます。そうした菌を食べ物に寄せつけないためには「つけない(手・調理器具・材料をよく洗う)」「ふやさない(早めに食べる)」「やっつける(きちんと火を通す)」が大切。冷蔵庫での保存も有効ですが、庫内でも菌は繁殖するため、過信は禁物です。

**雨天でも室内でも油断大敵!**

頭痛、めまい、吐き気、熱、中、症

こまめに休養と水分補給をしよう。

## 意識しよう!! 身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う